女性魅力修炼

内强素质 外树形象

女人，素质强，魅力醉人；形象佳，靓丽迷人。

蒋晓蕾 高文斐◎著



远看如水墨画，那一番雅致，让你微醉醺染；
那一抹清丽，让你悠然沉湎；
那一份飘渺，让你思绪翩然。
近看如水粉画，那一缕素朴，散发着醇香的气息；
那一束娇艳，弥撒着沁人的诗情，那一份浓郁，透出悠远的意境。

中国言实出版社

女性魅力修炼

内强素质 外树形象

女人，素质强，魅力醉人；形象佳，靓丽迷人。

蒋晓蕾 高文斐◎著



远看如水墨画，那一番雅致，让你微醉醺染；
那一抹清丽，让你悠然沉湎；
那一份飘渺，让你思绪翩然。
近看如水粉画，那一缕素朴，散发着醇香的气息；
那一束娇艳，弥撒着沁人的诗情，那一份浓郁，渗透出悠远的意境。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性魅力修炼:内强素质,外树形象/蒋晓蕾,高文斐著. —北京:中国言实出版社,2014.1
ISBN 978-7-5171-0310-3

Ⅰ.①女… Ⅱ.①蒋…②高… Ⅲ.①女性—修养—通俗读物 Ⅳ.①B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 304140 号

责任编辑:周汉飞　史玉香

出版发行　中国言实出版社
地　址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室
邮　编:100101
电　话:64966717(发行部)　51147960(邮　购)
64924853(总编室)　64914138(五编部)
网　址:www.zgyscbs.cn
E-mail:zgyscbs@263.net

经　销　新华书店
印　刷　北京市德美印刷厂
版　次　2014 年 1 月第 1 版　2014 年 1 月第 1 次印刷
规　格　710 毫米×1000 毫米　1/16　15.5 印张
字　数　223 千字
定　价　32.80 元　ISBN 978-7-5171-0310-3

前言

魅力是女人获得成功和幸福的资本。世界上没有绝对难看的女人，只有没有魅力的女人。魅力决定着女人在公众心目中的形象，并影响他人。对于职场女性来说，魅力是一种美丽形象、一种优雅气质，也是一种敬业素质、一种责任体现。女人因工作而完美，因梦想而美丽。一个魅力女人，不但不会轻易放弃工作，而且还会对自己的职业发展前景进行规划，她清楚自己所走的每一步路都要靠自己来把握。当看到自己在职业发展过程中取得的进步很小时，她会提前为自己打算。这时候，在工作中不断找机会学习来提升自己就成为她们的首选。无论她所做的是什么样的工作，只要能认真勇敢地担负起责任，所做的就是有价值的，就会获得尊重和赞赏。

女人无论在社会上还是在家庭中，形象都十分重要，美丽形象彰显女性魅力。对于女人来说，形象不仅能够为她的事业加分，而且能让她获得更多异性的青睐，能让她的工作更加顺利，生活更加幸福。女人的形象蕴含着时尚、艺术和美学，女人只有保持靓丽的形象，形象中透出不俗的美与亲和力，才会有自信的魅力，才会让人羡慕和欣赏。不管是在公共场所，还是在朋友聚会时，只要你与人进行交往，你的穿着打扮、言谈举止等就会影响你在别人心目中的形象。可以说，一个人外在形象的好坏，直接关系到其社交活动的成功与失败。在工作中，形象代表着个人的品位，暗示着个人的能力，在外则代表了其上司和公司的形象。每个人在不同的职业场合都要扮演不同的角色，而形象则是事关成败的重要因素。因此，

作为女人，一定要注重自己的魅力形象。

美丽不分年龄，每个阶段的女性都有她美丽之外，职业女人更应该懂得塑造自己的魅力形象。魅力是职业女性的名片，女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。一个女人可以不漂亮、不可爱，却不能没有气质。气质对于女人来说，比化妆品更重要。气质包含了一个女人成熟的性格、优雅的举止、丰富的内涵和良好的教养。如果你不是第一眼美女，那就从此刻起做个有气质的女人，同样会散发独特魅力，有魅力的女人不仅会赢得他人的喜爱，还会让交际变得更为轻松愉悦。有魅力的女人不仅能反映出个人的素质，还能树立公司的良好形象。魅力是道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面的综合体现。有魅力的女性，即使外表并不特别漂亮，但由于通晓各种礼仪，自会具有一种超凡脱俗的优雅气质，这样的女性，无论在什么场合，都会用她的身材、发型、服饰，还有高雅的言谈、优雅的步态，以及她飘然而过时留下的淡香气味来显示她与众不同的风情和惊艳。可见，唯有魅力——不是漂亮脸蛋儿，不是高挑身材，才是任何一个女人都可以争取和拥有的。本书为你揭示了修炼职业女性魅力的十二种方法，它将告诉你如何成为一个有魅力的职业女性，如何成为一个成功的女人。



第一章 美丽形象修炼:美丽是女性魅力的先决条件

美丽形象是女人的名片。作为女人,拥有美貌与年轻当然很好,但精致的妆容、得体的服饰却是女人美丽一生的灵魂。身为女人,不能不关注自己的外在形象。漂亮不分年龄,每个阶段的女性都有她美丽的地方,想拥有魅力的女人更应该懂得打扮,千万别让一个蒙了尘的外表遮住了内在的光芒。

第二章 礼仪形象修炼:文明有礼,做个优雅的职场女神

女性与礼仪有着千丝万缕的联系。一位气质优雅的女性,是道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面的综合体。有魅力的女性,即使外表并不特别美丽,但由于她通晓各种礼仪,就会让自己有一种超凡脱俗的优雅气质。这样的女性,无论

在什么场合，都会用她的身材、发型、服饰，还有优雅的步态、迷人的举止，以及她飘然而过时留下的淡香气味来显示她与众不同的风情和惊艳。

第三章 语言形象修炼：良好沟通是征服别人的魅力武器

一个会说话的女人，总可以恰当地表达出自己的意图，也能够把话说得很清楚、很动听，使别人很乐意地接受。会说话的女人能适时送出赞美，让人听了如沐春风；会说话的女人，能让批评也变得悦耳；会说话的女人懂得什么时候该温柔婉转，什么时候该单刀直入；会说话的女人面对不同的人，会采取不同的语言策略；会说话的女人能适时转变话题，以免气氛冷场；会说话的女人，不仅会说，更会倾听。

第四章 举止形象修炼：优雅女人是职场最美的风景

美丽的女人喜欢用肢体动作来表达自己的善意和亲密，就像孩子喜欢依偎在大人身边撒娇一样。这是女人的本能，若你的肢体语言运用得得体，那么就是一种美的体现。形体是女人

无声的语言，以其独特的魅力透着世间的柔美。美丽女人的举手投足、一颦一笑都是楚楚动人、风情万种的。

第五章 气质形象修炼：气质优雅是女性魅力的灵魂

女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。一个女人可以不美丽、不可爱，却不能没有气质。气质对于女人来说，比化妆品更重要。气质包含了一个女人成熟的性格、优雅的举止、丰富的内涵和良好的教养。如果你不是第一眼美女，那就从此刻起做个有气质的女人，同样会散发独特魅力，找到自己的幸福。

第六章 时尚形象修炼：时尚个性是女人永恒的美

时尚女人常常能掀起心灵的风暴，但却不失女人的贤淑和端庄，对服装、饰物也有着独特的驾驭能力。时尚女人是有个性的，她们喜欢表达个性，也喜欢不断地尝试创新，喜欢和别人不一样的感觉。久而久之，越来越富有个性的创造性便产生了独特的韵味和气质。当代女性的时尚与职业女性的优雅在白领丽人的身上完美地结合，优雅却不高傲，时尚却不张扬。

第七章 敬业素养修炼:爱岗敬业,做个冲锋在前的职业女性

爱岗敬业是每一个职业女性都必须具备的职业素养。女人因工作而完美,因梦想而美丽。无论道路多么崎岖漫长,你唯一能做的就是把握好自己该走的路,带着一颗感恩的心做事,可以让你更好地驶入工作的快车道,取得不凡的业绩。

第八章 责任素养修炼:尽职尽责的女人最值得尊重

责任体现着一个人存在的价值。对家庭需要责任,因为责任让家庭充满爱;对社会需要责任,因为责任能够让社会更稳健地发展;对企业需要责任,因为责任让企业更有凝聚力、战斗力和竞争力。无论你从事的是什么样的工作,只要你能勇敢地担负起责任,你所做的就是有价值的,你就会获得尊重和赞赏。

第九章 诚信素养修炼:诚信是职业女性成熟的标志

诚信是人的一种基本品质,是为人处世的基本原则,是取信于人的良策,是成就事业的基石。诚信与否,往往会让一个人的处境发生翻天覆地的变化。诚实的人终究会得到人生的奖赏,而不诚实的人,等待他的将是失败和一无所获。

第十章 学习素养修炼:学习是职场女性不断进步的阶梯

知性的女人最美丽,女人千万不要忘记为自己充电。一个知性的女人,不但不会轻易放弃工作,反而会对自己的职业发展前景进行规划,因为她清楚自己所走的每一步路都要靠自己来把握,当她看到自己在职业发展过程中取得的进步很小时就会提前为自己打算。这时候,在工作中不断找机会学习来超越自己就成为她们的首选。

第十一章 团队素养修炼：善于沟通，融入团队才能魅力倍增

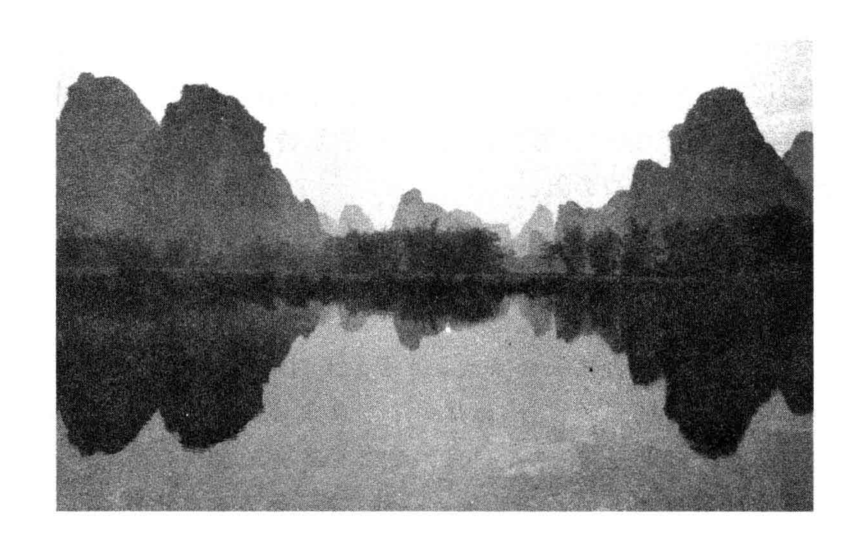
女性团队的协作精神表现远远优于男性团队。任何伟大的事业都不是靠自己一个人完成的，而合作则是成就伟大事业的基本原则。如果你想拥有成功的事业，合作是必然的方式。

第十二章 健康素养修炼：关注细节，学会保养让女性健康无忧

健康是女性幸福生活的基础和源泉，没有健康，一切梦想都只能是空想；没有健康，幸福生活不过是一种奢望。有了健康，才拥有幸福的生活，才能快乐工作追逐梦想，才能拥有事业的灿烂与辉煌，才能青春不老美丽永远，才能拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、可爱的孩子与幸福的家庭！

第一章

美丽形象修炼：美丽是女性魅力的先决条件





1. 美丽是女性魅力的“金字招牌”

社会中各行各业都离不开女性的参与，然而，参与中的竞争程度同样激烈。女人无论在社会上还是家庭中，形象都同样重要。美丽形象彰显女性魅力。对于女人来说，形象不仅能够为你的事业加分，而且能让你获得异性更多的青睐，能让你的家庭更加美满、生活更加幸福。

女人的形象包含着时尚、艺术和美学，女人只有总保持靓丽的形象，形象中透出那种美与亲和力才会有自信的魅力，就总会让人羡慕和欣赏。不管是在公共场所，还是在朋友聚会时，只要你与人进行交往，你的穿着打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并让其留下深刻印象。可以说，一个人的外在形象的好坏，直接关系到他社交活动的成功与失败。在工作中，形象代表着个人的品位，暗示着个人的能力，在外则代表了他的上司和公司的形象。

怡静是一家广告公司的老总，在35岁以前她面对需要唇枪舌剑、激烈争辩的对手时，总显得底气不足缺乏信心，一身单调的职业装以及一头冗长的头发，让她在谈判的关键时刻倍感压抑。之后一个偶然的机会，她接受了形象设计公司的专业指导，在形象设计师的坚持下，怡静剪掉了留存多年的长发，换上了一身庄重并富有朝气的高档套装。从此以后，她总能以优雅干练、精神饱满的面貌出现，并自信地保持自己的立场，毫不妥协地坚守底线，而对手只能屈服在这个优雅干练的女强人面前。

形象是女人的一张名片。怡静的改变,在于还原了她本来的女强人形象。按照设计师的理解,怡静缺乏自信,源于先前大众化的外在形象抑制了她更高标准的追求也降低了她企业领导人形象的权威度,为此从形象入手,让其形象与其能力、地位相符合,进而激发释放被压抑了的潜能。身为女人,不能不关注自己的外在形象。成功和美丽的女性无一不在乎自己的魅力形象。千万别让一个蒙了尘的外表,遮住了内在的万丈光芒。女人拥有美丽的形象,人生之路走起来会更加顺畅。

某旅游公司招聘一名人事经理,在报名的三十多人中,刘小姐脱颖而出,一举应聘成功。事后她与几个要好的姐妹相聚,她们一再打探应聘成功的秘密,刘小姐先以“保守秘密”为借口搪塞,后来实在被央求不过只得道出实情,说自己求教了网上的美丽大师,对个人形象设计求得了一套整体方案。几个姐妹顿时醒悟过来,说怪不得你以前一直是中规中矩的人,怎么突然出现了颠覆性的改变,像换了个人一样。刘小姐说,形象是女人的一张名片,与人打交道,第一眼印象极其重要,因为形象是叫人认可与接受的第一张名片,因为我懂得了这个道理,所以才找美丽大师设计个人形象,这是我成功应聘的一个重要因素。

美丽不能是偶尔的心血来潮,要不断学习、慢慢修炼。对于女人尤其是走向社会的职场女人,必须将形象设计作为一门学问。形象是一个人外表与内在结合而留给他人的印象,它无声而准确地讲述着你的故事——你的年龄、文化、修养、社会位置。曾担任美国三位总统的礼仪顾问的索尔比说:“当你学会怎样包装自己时,它就会给你带来优势。它是一种技能,是你能够学会的技能。”

心理学研究发现,与一个人初次打交道的 45 秒钟内,即可以以片面的资料为依据形成第一印象,这个印象直接影响他人的认知,并使其在头脑中形成难以改变的心理定式,这就是心理学中的“第一印象效应”。所

以，塑造良好的第一印象是进行人际交往、获得他人认同的通行证。这也是一个提升自身魅力的方法。在职场中，第一印象是敲门砖，只有第一印象打好了，我们才有机会与客户进行下一步的交流。因此，与客户沟通前，我们要事先设计好塑造第一印象的各大要素，并根据客户的性格特点、要求等完善第一印象。

李兰工作能力很强，与同事相处也很融洽，美中不足的一点是：她的外表实在有点儿邋遢。不喜欢化妆，也似乎对自己的不修边幅毫不在意。她常常搞不懂为什么自己工作认真努力，升迁却总也轮不到她。

其所在单位的主管说："其实，旁观者都看得出来，她的外表实在让她吃亏，而不是工作能力的问题，可是谁又能开口告诉她呢？每每遇到重要的事情想让她接洽，却总会担心客户以貌取人，认为这是一家不注意形象、不专业、不敬业的公司，毕竟公司要维护自身的形象。"

像李兰一样，很多追求成功的女性只注重培养能力，而忽略了对自身形象的塑造，结果必定会影响自己成功的速度。如果她们能静下心来，认真地打造出自己的好形象，那就如同给自己的人生打造了一块"金字招牌"，能够让你在风高浪险的生命历程中从容地经营人生，从容地成就人生。



2.

巧妙穿衣,变出花样美女

女人的服装既代表着女人的形象,也是体现其魅力的一个重要方面,一个有魅力的女人是令人赏心悦目的,她要么天生丽质,有漂亮的外表,要么经后天修饰,靠着装打扮让自己变得悦目起来。不可能每个女人都拥有美貌。如果你的长相并不十分出众,那你就要懂得怎么改变自己,弥补自己的先天不足,通过服装等把自己装扮得体,显示出你特有的魅力。

郑爽是一家时尚杂志的编辑,浑身上下都散发着让人迷醉的美丽,哪怕是一个眼神、一个动作,都是优雅万分的。她所在的杂志社有很多容貌漂亮的女人,她们不惜一掷千金,买下成堆的美容品和高档衣服,办了一张又一张的各类会员卡,可在多数人眼里,郑爽才是最漂亮最迷人的。

为什么她能够如此高雅迷人呢?原因就是她会穿衣打扮,虽然她的衣服不是名牌时装,但是她会根据自己的发型、肤色、身材以及气质来穿衣服,这么一来,她不但能让衣服为自己的形象加分,还会让衣服把自己的缺陷修饰成另一种美。难怪有人称她是"千面娇娃",因为她"无论穿什么衣服,梳什么发型",都有一种"新鲜、独特的美",有一种"高雅的气质"。

女性在社交场合中的着装应当体现出女性的职业特点、性格特征和女性的魅力,并且与具体的场景相谐调。女人一定要重视自己的外貌、发型、妆容、服装的色彩与款式、配饰等等。良好的外貌形象可以表现出你对生活的态度,得体的服饰也可以使别人看出你的审美修养。英国女王曾在给威尔士王子的信中写道:"穿着显示人的外表,人们在判定人的心

态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他却看不见，基于这一点，穿着特别重要……"其实英国女王并非言过其实。生活中，人们对他人的印象通常是以衣着和仪容作为评价标准之一。

职业女性衣着上选择的余地是极为广阔的，既可穿最能展现女性魅力的裙装、西装套裙，又可自由自在地选择西装、夹克衫、牛仔装、衬衫、长裤等等。女性着装不但要干净、整洁、合身，而且要注意在不同的场合发挥衣装的不同作用。国外关于穿戴有所谓的"TPO原则"，"T"代表时间，P代表地点，O代表目的，"TPO原则"要求穿戴必须与时间、地点、目的相适应。在社交活动中，服饰不仅仅是属于个人的事情了，它还关系到对他人的尊重与否。在社交活动中使自己的仪态大方，同时还要遵从有关礼节。比如参加宴会，要注意自己的衣着同宴会场所的色彩相和谐，而且要考虑同自己男伴的衣着相得益彰。参加婚礼时，不要穿同新娘的礼服同色的服装，本来是想去祝贺一对新人的，因为穿着不当很可能会引起别人的议论：你是想和新娘比一比高低吗？而参加丧礼时，宜穿黑色或颜色柔和的衣裙。作为女主人招待宾客时，衣着应当比女宾的衣着朴素一点，这是体现自己作为主人对宾客的礼貌。

对于女人而言，再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你的更好的办法了。一个美丽的女人之所以能妩媚动人，除了不凡的气质、优雅的举止之外，她的服饰也很重要。很多身高没有1.65米的女性会觉得自己非常矮小，总是渴望自己可以和超模比美。其实身高并不是衡量美丽的唯一标准，只要你穿对了衣服，选对了配饰等，一样可以亮出好身材，搭出完美的黄金比例，让自己每天活在都市里的高级T台上。比如身高1.58米但拥有完美比例的小S，凹凸有致的完美比例羡煞旁人，她的穿衣方法不仅让她看起来高挑修长，还拥有骄人的比例，如果你仔细研究她的穿衣经，相信你也能从中受益。

总之，服饰作为人体美的一部分，如何根据自己的条件来挑选是一门学问。身材丰满者不宜穿质料厚重的衣服，如厚毛衣会使人显得臃肿。也不可选择过于宽松的款式，以薄型合体的服装为宜。此外，如果你是高

级职员，那就穿得体面些。职位越高，穿着越显重要；如果你是一般职员，那么不要穿那些不适于工作的休闲服装。如果你为自己工作，那么不要胡乱穿衣，要穿质量过得去的衣服，让自己具有成功者的形象。女性对这一点尤其应当予以重视，切不可将新潮、浪漫甚至奇异的户外装束“引进”工作场合。



3．化出精致妆容，为美丽加油

化妆是运用色彩、线条、层次感创造美感的一种方法和艺术。有人说“女人不化妆就如同男人不刮胡子”。女人在商务活动中，适当化妆是必要的，这既是自尊的表现，也是尊重他人的表现。适度得体的妆容可以使一张平凡的面孔容光焕发光彩照人。化妆既显示了一个人的生活品位，也是交际礼仪的要求。作为女人，千万不要以枯黄的脸、杂乱的头发、不合时宜的衣服等毁灭形象的姿态示人。美丽应该是女人不老的话题，作为一个女人，要学会“装修”自己，让自己在任何时候看起来都很得体。不要找借口来为自己的邋遢的开脱，要知道，美丽的女人才会得到别人羡慕的目光。因此，化妆是魅力女人的必要工作。化妆不仅是获得创造魅力的丰富手段，还将留住流失的时光岁月，使延缓女人短暂的美丽年华的梦想变为现实。懂得化妆的女人，是聪明的女人；善于化妆的女人，是智慧的女人。

小美是个爱漂亮的年轻女孩，她刚刚步入职场不久，买了许多的化妆品来学习化妆。一个周末，几个关系不错的朋友打电

话约小美一同去郊游。她欣然应允了，心想：这下可以一展自己的靓丽妆容了。可当小美出现在朋友们面前时，大家都惊呆了，不过不是为小美的美丽妆容所震撼，而且被吓呆了，因为小美一身的休闲服，却浓妆艳抹，结果这次郊游，小美玩得非常不自在。

过了不久，小美所在的公司举行酒会，小美为此做了精心准备，穿了一件黑色的晚礼服，但为了吸取上次的教训，小美只薄薄在脸上打了一层粉，几乎不着痕迹。

晚上来到宴会上，小美才意识到自己这次又犯了错，因为大家一个个妆容靓丽，浓妆艳抹，在灯光的照射下更是光彩动人，而自己却在灯光下越发惨白。小美终于明白，光学会化妆还不行，还要明白在什么场合下化什么样的妆容。

化妆是提升自信的一种方式，也让自己将最美的一面展现在别人面前。适度而得体的妆容，可以体现女性端庄、温柔、美丽、大方的独特气质，达到巧夺天工的效果，让人更美，充满信心、充满魅力。社交场合，得体适度的妆容，既是自尊自信的表现，又体现了对他人的尊重。

化妆对于每一位女性来说，都是非常必要的。化妆是一项艺术性、技巧性很强的系统工程。要学会化妆，并且在这方面具有一定的造诣，首先必须对化妆品的种类、化妆的程序和化妆的规则，有一定的正确认识。

化妆品可以划分为四种类型。一是润肤型化妆品。它的主要功能是护理面部、手部以及身体其他部位的皮肤，使之更为细腻、柔嫩、滋润。这类化妆品常见的品种有乳液、洁面霜、润肤蜜、雪花膏，等等。二是美发型化妆品。它的主要功能是保护头发、止痒去屑，以及为头发塑造出种种美妙动人的造型。香波、发蜡、发乳、发油、发胶、摩丝都属于这一类型。三是芳香型化妆品。它的主要功能是溢香祛臭、芬芳宜人。有的还兼有护肤、护发和防止蚊虫叮咬等作用。香水、香粉、香粉蜜、花露水、爽肤水等等，都是这一类型的以芳香为主要特征的化妆品。四是修饰型化妆品。它的主要功能是通过在面部适当部位的着色，来为人们扬长避短，使化妆者看起来更加靓丽。最常见的修饰型化妆品有粉底、油彩、唇膏、眉笔、眼

影、睫毛膏、化妆水，等等。由于这一类型的化妆品，绝大多数以其“特色”见长，所以它又被人们叫作着色型化妆品或彩妆型化妆品。各种化妆品都有自己独特的作用。它们通常是乱用不得的。

职业女性化妆应遵循浓淡相宜的原则。化妆的浓淡要视时间、场合、年龄、性别而定。工作岗位上宜施淡妆；白天的社交活动也应施淡妆，浓妆只适合晚上的娱乐性活动，如舞会、酒会等。旅游和运动时均不宜化浓妆。年轻的白领女性拥有着生命中最宝贵的青春自然的光彩，因而只需用淡妆来突出自然的靓丽和清纯，浓妆反而显得俗不可耐。中年女性则可用略重一点儿的妆容来弥补岁月的痕迹。从化妆自身的特点和规律来看，化妆者将所化之妆恰如其分地融入自己身体各部，若有若无，自然而然，好像天生如此，才是化妆的最高境界。按照通行的审美心理来说，如果没有从事特殊的职业，不出席特殊的场合，浓妆艳抹难以让人接受。

化妆也要“具体问题具体分析”，根据自身各部位的特点，运用不同的化妆技巧进行美化。切忌千篇一律，或者盲目效仿时髦的化妆方法。而且，不同的化妆品有不同的使用方法和技巧，化妆时，要合理运用。否则，不仅造成浪费，还会弄巧成拙。从化妆技巧上讲，进行一次完整而全面的化妆，其程序与步骤也有一定规则。下面列举一位女性全套化妆的大体步骤供大家参考：

1. 沐浴。沐浴时使用浴液，浴后使用润肤蜜保养、护理全身肌肤，并注意保护手部。

2. 做头发。在沐浴时，使用香波洗头。浴后吹干头发，冷烫定型，或使用发胶、摩丝，做出可心的发型。

3. 洁面。用洗面奶去除油污、汗水与灰尘，使面部彻底清洁。随后，在脸上扑打化妆水，为面部化妆做好准备。

4. 涂敷粉底。先用少量的护肤霜，以保护皮肤免受其他化妆品的刺激。此外，它还有助于使涂敷粉底打底色的工作进行得更容易。接下来，在面部的不同区域使用深浅不同的粉底，使妆面产生立体感。完成之后，即可使用少许定妆粉，来固定粉底。

5. 描眉画眼。首先，修眉，拔眉，画眉；其次，沿着眼部画好眼线；再次，运用睫毛膏、睫毛器，对眼睫毛进行“加工”、造型：最后，通过涂眼影来为眼部着色，加强眼睛的立体感。

6. 美化鼻部。即画鼻侧影，以弥补鼻形的缺陷。

7. 打腮红。使用胭脂扑打腮红的目的，是为了修饰美化面颊，使人看上去容光焕发。涂好腮红之后，应再次用定妆粉定妆。

8. 修饰唇形。先用唇笔描出唇形，然后填入色彩适宜的唇膏，使红唇生色。

9. 喷涂香水，美化身体的整体“大环境”。

10. 修正补妆。检查化妆的效果，进行必要的调整、补充、修饰和矫正。

总之，在日常生活中，真正美的妆容是真实自然，就是你化完妆后，那依然是你，只是更加有神，更加鲜明，更加有气质。化妆不是为了改变，而是突出你的特质。也许你长得并不漂亮，但是不要紧，只要你有爱美的心，你的言行举止，衣着妆容让人觉得舒服，也一样得到大家的青睐。



4. 一白遮百丑，肌肤美白很重要

拥有婴儿一样光滑嫩白的肌肤是每一个女性的期望。有句话大家都知道“一白遮百丑”，可见肌肤白皙是多么重要，对于一个女孩来说拥有傲人挺拔的身材、嫩白的肌肤是一件骄傲的事情，也是魅力的体现。

女演员艾玛·沃特森凭借在“哈利·波特”系列电影中饰演“小魔女赫敏”成为全球青少年的偶像。最近艾玛·沃特森为某

时尚杂志拍摄写真，在封面照上，24岁的她秀出左侧香肩，两眼秋波频传，散发出一种英气逼人的魅力。

可是在拉近的高清镜头下，这位年纪轻轻的仅仅24岁的青春美少女，脸上成群的斑点却让人倍感惊悚，俨然已经到了如果不打底妆简直就不忍直视的程度，和小时候那娇嫩如水滴毫无瑕疵的肌肤相差甚远。

为何如此年轻的她脸上却斑点横飞呢？其实这与她本身体质有关系，她的肌肤本身就白，有一点点斑点就会很明显。所以从此刻起，有着年轻就不需要抗斑的观念的女士们，赶紧纠正错误的护肤方法，及早抗斑才不会年纪轻轻就满脸雀斑，被人笑话。那么女人怎样才能拥有美白的肌肤呢？

第一，清洁。要想打赢美白这场仗，洗脸是第一步，污垢和堆积的老化角质都会严重影响美白护理工作的进行。总体来说，清洁包括洗脸，卸妆和去角质。不要以为只有化了浓浓的彩妆才需要卸妆，其实防水型的防晒霜、隔离霜也需要用专门的卸妆产品卸掉。洁面时，仔细清洗，也可以借助洁面仪等工具。洗脸时间不宜过长（不超过1分钟），避免皮肤过于干燥。

第二，防护。要说皮肤美白的"头号杀手"，紫外线是当之无愧的。紫外线不仅引起晒伤红肿、干燥脱皮、色斑，长期的影响更是增加了自由基，破坏DNA的修复力，直接导致肌肤的暗沉、老化。女人夏季或是出游要选择防晒产品。另外，选择一款兼具保湿和美白功能的防晒霜，在防晒的同时也能继续强化美白的效果。不过，皮肤中黑色素的生成是一系列复杂的化学反应，是一个连续的动态过程，需经过相当长的一段时间。如果你认为黑色素只有在白天日照下才会生成那就大错特错了。最新研究表明，黑色素不仅在白天日光照射下生成，还在没有紫外线的夜晚不停地生长、变大，使肌肤失去白皙的光彩。这样，对于黑色素只知其一、不知其二的你，美白工作其实只做了一半。在你认为是美白安全期的夜晚，黑色素正在继续生长，让肌肤悄悄变黑。白天的美白防护很重要，夜晚的美白同

样重要。只有 24 小时美白不停歇，才能有相辅相成的美白效果。

第三，护理。无论冬夏，有阳光就有紫外线，有紫外线就会生成黑色素，因此，别以为夏季过去，美白就能松口气了。美白是一年四季都要坚持的工作，365 天，天天都要美白。另外，肌肤会随着生理状况、环境、年龄而改变，甚至影响人体血液循环及新陈代谢功能，特别是在夏季，更易因日晒造成各种肌肤问题，所以秋冬季的美白防护一刻也不能放松。除了日常的防晒美白，还要处理夏季的遗留问题，这样才能维持肌肤的白皙细致。美白是一个持续不断的系统工程，偷工减料的结果必定是事倍功半。

第四，全面修护。理想的肌肤应是色调均匀、净白无瑕的。除了黑色素导致皮肤变黑外，还有其他因素令肌肤看起来不够白皙。例如：随着年龄的增长，肌肤功能逐渐衰退；不良的生活习惯、严重的睡眠不足、及精神长期紧张等，都会让肌肤缺乏光泽，呈现黄、青、红色或深浅不均匀。这些问题不是仅仅依靠防晒或一般的美白方法能解决的，是需要更彻底的全面净白工作的。全面净白是比一般美白更胜一筹的美白新概念，它除了强调有效抑制黑色素形成外，还重视加强皮肤的营养和补足水分，以便改善肤色泛黄或老化的问题，令肌肤白皙健康。

第五，注重营养。美白是一个长期的过程，所以美白也成为女人最关注的，而通过食用某些食物，能起到健康和美白的作用。营养饮食与身体的健康有着密切关系，同样与美丽也有着重要的联系。爱美的女性都知道，饮食要遵循一定的规范与营养理论，才能够保持优美的身段和健康的肌肤。不良的饮食习惯可引起皮肤的色素沉着。例如：有的人不爱吃蔬菜，长此以往，体内的维生素缺乏，皮肤易出现色素沉淀；有的人饮食过量，结果皮肤呈现出黄色。可见，合理饮食是皮肤白皙的基础。青年女性经常喝豆浆，能减少面部青春痘、暗疮的发生，使皮肤白皙润泽，容光焕发。而 25～30 岁的女性，此时额头及眼下会逐渐出现皱纹，皮下的油脂腺分泌减少，皮肤光泽感减弱，粗糙感增强。所以在饮食方面，除了坚持吃淡食、多饮水的良好习惯外，要特别多吃富含维生素 C 和维生素 B 的食物，如荠菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶。晚上睡觉前喝一

杯牛奶，这是个很好的习惯，不仅可以帮助睡眠，而且丰富和均衡营养。在牛奶中放入一两勺蜂蜜，不仅能令牛奶本身口感更好，也能改善皮肤，长期食用，可以让皮肤更加白皙，肤色明亮。吃些芹菜和番茄，能够增加皮肤的色泽，番茄含丰富的维生素C，可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩，黑斑消退。长期喝莲子百合粥，有润肺滋补功效，更有美白润肤的功效。

对于女人来说，每个人肤色暗沉、不均的原因会有很大的不同，有的人是因为压力过大、生活作息不规律，有的人是因为常在紫外线下活动，有的人是因为长期被烟熏造成肌肤暗沉。所以肌肤美白的方法要因人而异，具体人群具体分析，肌肤美白才能高效快速。



5. 换个发型，魅力从头开始

拥有一头光亮润泽的秀发，是每个青春女孩共有的心愿，也是对女人魅力最好的一种诠释。有这样一句流行语——要想扮靓，从“头”做起。市面上的新潮发型层出不穷，造型奇异，可要成为一位明快、干练、漂亮、灵动的白领丽人，发型应力求整齐、清新、简洁、易梳理。而对于那些花样百出的罕见发型，还是“忍痛割爱”敬而远之吧。不过，为了改变单调、沉闷烦琐、紧张的工作氛围，发型也可或扎或盘或放交替变化，以呈现多样化的风格。

小文是一家公司的女文秘，她刚刚毕业不久，有着一头令人羡慕的长发，因为长期着披肩的长发，因此，小文决定换一个新发型。周末，小文来到了理发店，在理发师的建议下，小文决定

尝试一下染发，理发师帮她挑了一个柴红色，这个颜色很靓，从各方面来说，这个颜色对于小文的确很合适。

第二天当小文出现在公司时，大家都为之一振，但总经理却把她叫到办公室，说："今天与外商的谈判你就不要参加了，先去把头发给染回来，我不希望'火鸡'出现在我的谈判桌旁。"小文心里很委屈，但无奈只好再把头发恢复原样……

发型永远是女孩子谈不完的话题，也一直是女孩子关注的"头"等大事。作为一名白领丽人，发型的设计，一定要分场合。美是一方面，但更重要的是要在合适的场合中散发出适合的美。要做一个成功的女性，发型可是不能忽视的重点。也许，你会在美丽和职业化两个标准之间摇摆挣扎，但是，只要注意了一些基本的原则，美丽和干练就可以兼得。

首先，在选择发型的时候，要考虑自己的脸型。让头发凸显脸蛋的优点，这是应遵循的基本原则。另外，人们没有意识到的一点是，选择发型还必须考虑到头的大小。在换发型之前，和发型师商量一下，如何让自己的发型更成功。你需要考虑：早上你可以花多长时间在头发上，你使用什么样的护理工具，你的办公环境如何，你做怎样的工作等等因素。最后，在这些考虑之上，决定你想要怎样的发型。

各人的发质不同，也适合不同的发型。柔软的头发适宜剪短发。这种发质比较容易整理，不论想做何种发型，都非常方便。由于柔软的头发比较服帖，因此俏丽的短发比较适合，能充分表现出个性美。自然的卷发。有人生来头发可能就有弯度，只要能利用自然的卷发，就能做出各种漂亮的发型。这种发质如果将头发剪短，卷曲度就不太明显，而留长发才能显示出其自然的卷曲美。稀少的头发梳发髻。这种发质的人应该留长发，将其梳成发髻才是最理想的，因为这样不但梳起来容易，同时也能比较持久。如果梳在头顶上，适合正式场合；梳在脑后，是家居式；而梳在后颈上时，则显得高贵典雅。直硬的头发要想做出各种各样的发型是不容易的。在做发型以前，最好能用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发能略带波浪，稍显蓬松。在卷发时最好能用大号发卷，看起来比较自然。由

于这种头发很容易修剪得整齐，所以设计发型时最好以修剪技巧为主，同时尽量避免复杂的花样，做出比较简单而且高雅大方的发型来。

一个人的发型还要与身材搭配。高身材者，适合留长发，但是要适当增加些发型的装饰性。如若梳卷曲的波浪式发型，会对高身材更有一定的协调作用。但高身材者不宜盘高发髻，或将头发削剪得太短，以免给人一种更加瘦长的感觉。例如身材修长的女性如梳侧披发或束长发，则显得亭亭玉立，倍增娇美。矮身材者，给人以小巧玲珑的印象，适宜留短发或盘发，并可以根据自己的喜爱，将发式做得精巧、别致些，追求优美、秀丽。不宜留长发或粗犷、蓬松的发型，那样会使身材显得更矮。可利用盘发增加身高，而且还会因为露出脖子可以使身材显得高些，设计发型时应强调丰满与魅力，而且要在如何使头发秀气、精致方面下工夫。

另外，选择发型还要注意颈部的特点。颈部长的人适合稍长的、波浪大的发型；颈部短的人要把头发从颈部向后梳，把后面的头发梳得完整一些，让颈部露出来，使颈部显得长些。如果你的上身比下身长，或上下身等长，发式可选择长发以遮盖上身；如肩宽臀窄，就应选择披肩发或下部头发蓬松的发式，以发盖肩，分散肩部宽大的视觉。

最后，对头发最重要的就是护理。比如头发特别软和干燥的尽量去修剪，不要选择烫发，否则会给自己带来脱发的烦恼。对新烫的发型不满意，有人会重烫一次或要求发型师帮着恢复原样。殊不知，这样对头发的伤害是相当大的。如果烫发失败而又想重来一次的话，那么两次烫发的时间最好间隔半个月以上。而首次烫发的人，烫发时间尽可能缩短，同时与第二次烫发的时间间隔半年以上为佳。有晚上洗头习惯的人，要尽量改变这一习惯，其次要在洗后擦干头发，或者用吹风机吹干，确保清洁、轻松、健康。天天洗头非但不能保护头发，还有可能对头发造成伤害。因为洗头过勤会把皮脂腺分泌的油脂彻底洗掉，使头皮和头发失去天然的保护膜，反而对头发的健康不利。要维护顶上三千青丝的魅力，既要精心呵护，又要从关爱自身健康做起。只有认真正确地做好美发护发的工作，才能真正达到秀发健康、魅力两不误的境界。



6. 香水是女人魅力的“秘密武器”

一提到香水，普通的女性都觉得那是上流社会女人才需要的，如果你还这么想，那你就彻底OUT啦，知道吗？现在就连职场女性也要配备一瓶香水了，从某种程度来讲，香气可以为职场女人增加魅力指数，而且还可以带来更多意想不到的好运。因此，女人都该有一款专属于自己的香水，在腕间、颈间波动的脉动呈现出不同味道的芳香诱惑，不同个性的人擦不同风格的香水才能将自己的魅力发挥到极致，做一个让人难以忘记的女人。

小香是某公司的部门经理，有着良好的形象，她非常爱出汗，因而洗澡对于她来说几乎像吃饭一样重要。一天，由于前一天晚上加班太晚，结果第二天早上也起晚了，为了避免迟到，她只是换了一套服装便匆匆出门了。到了公司大家依然像往常一样，向她问好，但脸上的表情却显得很不自然，她认真审视了一下自己的服装，发现并未有任何疏漏，最后，还是同事兼好友小佳告诉她，问题出在了哪里。原来，正是由于自己没有洗澡，身上的汗味太重，而自己又没有使用香水的习惯，影响了自己的形象。

女人的味道有人称它为“女人香”，当一位衣着得体的白领女性从你身边飘然走过，那一阵淡淡的幽香便扑鼻而来，直沁心脾。倘若一位漂亮的白领，衣着合体，却一身的汗臭，会让人作何感想？可见，女人的味道也很重要。大多数东方人不会有太严重的体味问题，西方人用香水却是很普遍的。传说在很久很久以前，爱神阿佛洛狄忒的手指被玫瑰刺伤，她流

出来的鲜血发出芬芳的香味。人们从此发现了香水工业最初的工艺：从玫瑰花瓣提取玫瑰油。这个美丽的传说注定香水从一开始就与女人结下了不解之缘。

香水是女人的"秘密武器"，女人身上洒点香水，魅力值剧增。夏奈尔曾说过："不用香水的女人没有未来。"乍一听感觉有点儿武断，但细细琢磨却觉得很有道理，深谙时尚之道的夏奈尔自然知道女人骨子里都是感性和爱浪漫的，一款适合她的香水会唤醒她内在的魅力和某些感官感受，使之成为一个更迷人的人。香港时尚才女黎坚惠也曾说对初恋男友送给她的那瓶香水的气味念念不忘，即便已经模糊了他的容颜，可见香水对于女人有着多大的魔力。

香水的制作是一项历史悠久的技术，在最早，女人知道了自己身体存在着那些让人感到心烦气味的时候，起先只是想到要遮蔽和掩盖，然后才在医学的发现中得知了不同的香型对于身体和心理所产生的影响。香味的作用是潜移默化的，表现在女孩在成为女人的过程中会逐步形成对香味的嗜好和习性。选择香水的时候，要根据自己的气质以及工作、生活环境进行选择。香水不仅使自己自信、愉悦，而且更有助于你魅力的发挥。香水选择的错误会使人有一种张冠李戴的错觉。成熟女士使用运动型香水会显得轻浮；青春活泼的少女使用充满魅惑的香水不免使人迷惑。一般情况下，白天使用淡香水，夜晚使用较浓的香水是最简单的原则。香水也要依场合选用。在职场上，不可用味道太浓郁的香水，参加晚宴时则香味可以稍微浓郁些。

香水能够表现出优雅和品位。通常将香水点在手腕、身上的动脉等处，使它随着脉搏带来的体温发散，喷式香水很容易喷出太多而使香水味道太浓，因此，可以朝上方喷出一些形成一团香水雾，然后人从香水雾中走过去，这样，香水味会恰到好处。通常认为，与他人相处时，自己身上的香味在一米以内能被对方闻到，不算是过量。如果在三米开外，自己身上的香味依旧能被对方闻到，则肯定是过量使用香水了。

正确使用香水的位置有两个：一是离脉搏比较近的地方，如手腕、耳根、颈侧、膝部、踝部等处；二是既不会污损衣物，又容易扩散出香味的服

装上的某些部位，如内衣、衣领、口袋、裙摆的内侧，以及西装上所用的插袋巾的下端。洒香水最好用喷洒，这样既可节约香水，又能收到很好的效果。而蘸洒和滴洒的方法，既浪费香水，又不容易洒均匀。

此外，香水虽香，但不宜不分时令季节一年到头都用。最适合使用香水的时间是春夏和夏秋交替季节，因为此时空气清爽，人体嗅觉敏感，人也活跃，最能突出个性美。最不宜使用香水的时间是炎热的三伏天，因此时人们常常汗流浃背，如果洒用香水，香水与汗水混合，往往会产生出一种难以使人接受的气味。

第二章

礼仪形象修炼：文明有礼，做个优雅的职场女神





1.

知礼守礼，优雅地走进办公室

女性与礼仪有着千丝万缕的联系。礼仪宛若女性身上的一件华服，为女性平添无尽的魅力。得体的礼仪是女人优雅魅力的根基所在。这种魅力就体现在女性彬彬有礼、落落大方的礼仪之间，浸透于日常生活的每个角落，它并不夺人眼目，却有着磁铁般的吸引力，散发出幽远而诱人的气味，从而使一个平凡的女性也能在彬彬有礼的日常生活中展现出持久的魅力。

礼仪是个人、组织外在形象与内在素质的集中体现。对于个人来讲，礼仪既是尊重别人，同时也是尊重自己的体现，在个人事业发展中起着重要作用。它能提升人的涵养，增进了解沟通，细微之处显作用。对内可融洽关系，对外可树立形象，营造和谐的工作和生活环境。礼仪，让女人更成熟，更优雅，更有魅力。一位气质优雅的女性，是道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面的综合体现。这样的女性，即使外表不是特别美丽，但由于她通晓各种礼仪，会让自己有一种超凡脱俗的优雅气质；这样的女性，无论在什么场合，都会用自己的身材、发型、服饰，还有优雅的步态、迷人的举止，以及飘然而过时留下的淡香气味，显示自己与众不同的风情和惊艳。

有一位先生要雇一名女秘书到他的办公室做事，为此，他在报纸上登了一则广告。广告登出之后，有五十多人前来应聘，但这位先生只挑中了一个小姑娘。

这个结果被这位先生的一位朋友知道了，他问这位先生："我想知道，你为何喜欢那个姑娘，她既没带一封介绍信，也没受任何人的推荐。"显然，他觉得结果不可思议。

"你错了，"这位先生说，"她带来许多介绍信。她在门口蹭掉脚下带的土，进门后随手关上了门，说明她做事小心仔细；当看到那位残疾老人时，她立即起身让座，表明她心地善良、体贴别人；进了办公室先脱去围巾，回答问题干脆果断，证明既懂礼貌又有教养。"

这位先生接着说："其他人都从我故意放在地板上的那本书上迈过去，而这个姑娘俯身捡起那本书，并放回桌子上。当我和她交谈时，我发现她衣着整洁，头发梳得整整齐齐，指甲修得干干净净。难道你不认为这些细节是极好的介绍信吗？我认为这比介绍信更为重要。"

在工作中不是只具备能力和勇气就行，懂得礼仪规则才能做好工作。知礼守礼的女人当然是有魅力的女人。礼仪又像风骨，一旦溶入女性血脉中，会让女性在不着痕迹之处展现自己的良好素养，流露出内在的修养，显示出优雅的气质。现代社会，一个女人的魅力，包括了她日常生活的全部，一举手、一投足、一颦一笑都以仪表和仪态的形式表现着。

讲礼仪是每个人做人、做事的基础，也是现代社会发展对企业提出的要求。得体的礼仪是塑造女性魅力不可或缺的因素。下面是上班一族必须遵守的礼仪规则，初涉职场的女性有必要了解一下：

1. 讲礼仪

职业女性的第一次上岗是十分重要的，因为上岗就是展示你能力的开始，为树立好的"第一印象"，在上岗时，职业女性应注意：了解管理各项业务的负责人姓名，有困难时可求助他人。听他人作介绍时要听清并记住同事的姓氏，自我介绍时应注意礼节。

2. 保持办公室整洁

一般女性都爱整洁，但有些女性会有这种想法："自己的房间一定要

干净，办公室乱点儿没关系。”看看你的办公环境是这样吗？看看自己的桌子上是否材料堆积如山，自己的私人物品是不是放得满满的？办公室环境应当始终是干干净净的，这是办公室起码的要求。

专家的调查显示，办公桌是自己在公司办公的地方，也是最容易弄脏的地方。书籍或会议文件，要根据内容或日期装订起来放到抽屉内或书架上。桌上只放文具及记事本等，摆在桌上的东西要少。

要使桌上的空间尽量大一些。参加工作之后，就不要使用小学生才使用的那种文具了，要尽量使用能提高工作效率的文具。抽屉里不要摆得乱七八糟。要动脑筋，分段整理好，使自己取放都方便。雨伞、大衣、鞋刷子等物品作为备用品放在更衣柜里是为紧急需要时使用的，不要把自己的私人用品放得满满的，以免打开门时难看，给人一种杂乱的感觉。

3. 见面问“早安”

早上一到公司要向他人有礼貌地问早安。你不妨实际地观察周围每一个人问早安的方式，有些人声音小得连旁边的人都听不到，或是像有满肚子闷气似的大声吆喝，甚至闷着头一声不响地径自坐下等等。

并不是每一个人早上进入办公室都会快活地向人问早安。如果你坚持这样做了，这就是你的一个优势了。如果你问那些态度不好的人：“为什么不好好地打个招呼呢？”对方可能会这样回答：“没有这个必要嘛！”“大家都忙嘛！”其实完全不是这么一回事。

“问早安”是人与人接触的基本礼貌。你与周围人互问早安，就如同工作场所中的上班铃声一般。从这一句“早安”开始，表示今天又是新的一天。你如果希望在这新的一天当中，自己的人际关系更加圆满，无论如何都要清新、明朗地和他人问声早安。尤其是对上司精神饱满地打招呼，可以让上司对你保持着：“这是一位干劲十足的女士！”的好印象。早上的印象会影响全天的印象，这是很重要的。

4. 早到 10 分钟

公司上班的时间一般是早 9 点，如果认为正好 9 点到达公司就可以了，你便犯错了。所谓上班时间，并不是来公司的时间，而是开始工作的时间。从进门到坐在自己的座位上，至少需要几分钟时间，所以，应在开

始工作前10分钟到达公司。如果是新来的公司职员，还要再提前一些，负责做好打扫卫生及沏茶等工作。早晨往往还要有集合训话或早会等活动，这些都不能迟到。到了下班的时间，如果已经做完了工作，有礼貌的女性不会忘记向周围的同事打声招呼："我先走了！"再离去。这样就会给他人留下好印象。人具备对工作产生直接影响作用的品质，言行举止礼貌优雅就是这种品质之一。而人的品质都是培养而成的，这些品质从求职、就职中展现并发展。作为女性，你要了解这些，从而培养自己优良的品质，提高自己的修养。



2．面带微笑，不做职场"冷美人"

美学家认为在大千世界万事万物中人是最美的，在人的千姿百态的言行举止中微笑则是最美的。人们把微笑称作"迷人的微笑""会心的微笑""真诚的微笑"。容易使人接近的人毫无例外都是经常面带微笑的人。一个会运用微笑的女人，在各种场合都会让人感觉到她无限的柔情和女人的魅力。特别是职场中的女人，在这个男人的世界里，你要想占领他们的一席之地，就得善于运用不同于男人的柔美一笑，让他们的强悍衬托出你女性笑的魅力。

德国的汉莎航空公司堪称是微笑服务的典范。当客人上下飞机时，空姐微笑着点头迎送；客人熟睡时，她们微笑着关灯、盖被子；当客人餐后主动递回餐盘时，她们会微笑着连声道谢。这种微笑服务贯穿于航程的全过程。启程时，当客人脱下大衣，空姐会赶忙轻步上前，微笑着问："我可以帮助您吗？"随即帮助客

人把大衣折叠整齐，放在座位上方的衣物盒内；黑夜旅程中，她们微笑着为乘客送正餐、小吃、夜宵和次日早餐的菜单。正是她们这种始终如一的微笑服务，赢得了世界各国乘客的好评。

微笑如春风，能带给人温暖；微笑如阳光，能给人以光明；微笑如细雨，能浸润人们的心田。微笑是如此迷人，微笑有种神奇的魅力。即使你自己觉得自己的笑容不够好看，也不要害怕别人嫌弃你的微笑。因为这是你美丽的心灵，能够被别人感受得到的，是你的乐观、积极和阳光。微笑的魔力如此之大，我们也应该好好学习。

小雅毕业于名牌大学。投简历时，她看到一家大型公司在招聘"有经验设计师"，就抱着试试看的态度投了简历。

几天之后，她意外接到该广告设计公司人事部经理的电话，让她在第二天下午到广告公司参加集体面试。当人事部经理问她几点可以到达时，她想自己对用人单位所在的地址不是太熟悉，晚一点儿可能时间会更充裕一点儿，就回答下午三点。当天晚上，她不到十点就上床睡觉了，以便第二天能保持一种充沛的精神风貌。

第二天下午一点半午睡起床后，她把自己的求职简历和相关的各种资料整理好，按自己想象的需要次序放入背包，穿上整洁干净的衣服，提前一小时就出发了。

在用人单位所在的办公楼下，她很有礼貌地向保安打听清楚人事部所在的楼层后，又打开背包，检查了一下所带的求职资料，安定好自己的紧张心情，就面带微笑、信心十足地准时敲开人事部的门。

让小雅感到惊奇的是，在众多条件都比她好的应聘求职者中，她是唯一被公司直接留下来的。在成了这家广告公司的一名正式员工后，一个偶然的机会，总经理无意中提起选择她的原因："是你的微笑感染了我，通过微笑，我能看到你有一种其他求

职者不具有的自信。”

小雅这才明白自己被录取的原因，并不是因为幸运，而是她的微笑。在此之前，她一直以为名牌大学学历和不错的能力才是求职的绝对资本呢。

小雅工作后，除了尽最大努力来保质保量地完成公司经理交给的各项任务外，平时总是一脸微笑，无论是上司，还是普通员工，她都会向他们投去善意的笑容，很快她就同其他同事打得“火热”了。于是在进入公司不到两个月时，就结束了试用期。半年后，她被总经理任命为创意主管。

从小雅的成功案例中，我们不难发现，女性不管是在面试时，还是在工作当中，都要学会对人微笑。微笑不仅能够展示你的自信，也向用人单位传递了一个积极的态度，善于微笑的求职者获取职位的机会总是比较多的。

一个把微笑时刻挂在脸上的女人，即使容貌不美丽，但那淡淡的微笑，会让她的魅力由内而外自然地绽放。微笑的女人是徐徐的春风，柔柔的、暖暖的，让人有一种刚刚萌芽的、蠢蠢欲动的感受。她温暖的笑，抚平了世间的悲凉；她温暖的笑，像春日的阳光，让人全身暖洋洋的；她甜美的笑，宛若那盛开的花朵，让人耳目一新。喜欢微笑的女人心中始终装满阳光，所以她才愿意用微笑来面对生活，她会在任何挫折面前仍然保持妩媚的笑容，她会在生活的点滴中尽情释放出自己无限的光彩。

微笑是获取人心最有效的方式，它能消除人与人之间的界限。卡耐基就曾经说过：“只要你时时超越自我情绪的困惑，让面孔涌起微笑，就会感染他人，形成你与他人之间人际关系的良性循环。”而纽约一家大百货商店的人事部经理也曾直言不讳地说，他宁愿雇佣一个小学未毕业的女职员——如果她有一个可爱的微笑，也不愿雇佣一位面孔冷冰冰的哲学博士。微笑不但能够保持你自己外在的良好形象，而且也影响着自己和别人的情绪。当你在微笑时，你的精神状态最为轻松。当你那充满笑意的目光与别人的目光相遇时，他会被你的快乐情绪感染。自然而然地，你

们之间的气氛就会变得和谐。反过来，我们也更愿意与微笑的人分享我们的自信、希望与金钱。这里面深奥的原因已经超过了我们的意识所能够认识的。调查研究也已经表明，随时能够笑的人在个人生活和事业上都更成功。

微笑能让你的整体印象加分，充满亲切感。笑容是世界上最美的语言，微笑着面对他人，自己的心里也会充满阳光。一位哲人曾说过："当生活像一首歌那样轻快、流畅时，笑颜常开是易事；然而当一切事情都非常糟糕的时候仍能保持微笑的人，才是活得最优雅、最有价值的人。"作为一个女人，应该培养笑对人生的观念。

蒂娜和温迪是好友，这一天她们同时被邀请去参加一场派对。在与女主人寒暄之后，她们环视四周，发现没有自己熟悉的人。蒂娜迅速调整了她的战略，她走到一群人旁边，微笑着聆听他们的高谈阔论，在"主要发言人"停顿时乘机加了几句赞同的话。而温迪选择走向房间角落的沙发，坐在那里，无聊地喝着一杯鸡尾酒，等着人上前跟自己搭讪，可是没有人；于是她觉得派对一点点意思也没有，中途便向女主人推说头痛，怏怏地走了。她走出门的时候，蒂娜正被一群人围着，如同女王一样谈笑风生，而且还不时地有人在圈子外围交头接耳地品评，给她几句赞美。

微笑是一种扣人心弦的最美好的语言，有了微笑的面孔，就会有希望，就会走向快乐，蒂娜和温迪的不同遭遇就是鲜明的例子。一个善于通过笑容表达的人，别人也会用微笑来回报他。在生活中，我们会经历生活的种种酸甜苦辣，总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么，但女人可以用微笑换来良好的心态，相信自己才是自己命运的主宰。当女人的微笑发自内心时，无法伪装。保持"微笑"的心态，人生会更加美好。

当然，微笑看似简单，但也需要讲究一定的技巧，比如在人际交往与

沟通中，要笑得自然。微笑是美好心灵的外现，发自内心的微笑才是自然的。要笑得亲切、得体，切记不能为笑而笑，没笑装笑。与人交往沟通时要笑得真诚。人对笑容的辨别力非常强，一个笑容代表什么意思，是否真诚，人的直觉都能敏锐判断出来。所以，当你微笑时，一定要真诚。真诚的微笑让对方内心产生温暖，加深双方的友情。

一个成功的女人，要学会笑。你的笑，可以温暖朋友，让亲友爱你的亲柔。你的笑，可以秒杀对手，让对方恨你的淡定。实在找不出人有不笑的理由。因此，练习微笑吧！



3．称呼得当，传递你的优雅与风度

人际交往离不开语言，如果把交际语言比喻成浩浩荡荡的大军，那么称呼语便是这支大军的先锋官，没见哪个人不打招呼就说话的。尤其是初识者，它在一定程度上影响着你这次交际的成败。可见称呼语的使用是很重要的。在职场中，与人接触的第一句话、第一个词便是称呼了。如果不知怎么称呼对方，那很难让对方产生亲近感，对相互沟通不利。所以，熟识的人见面，打招呼时要亲切地称呼对方；与陌生人联系，交谈之前更要恰当地称呼，以示尊重。

陈霞是一家公司的小职员，她刚刚毕业没多久。一说起称呼，她满脸兴奋。“我应聘时就是因为一句称呼转危为安的。”在一次应聘时，由于她在考官面前过于紧张，有些发挥失常，就在她从考官眼中看出拒绝的意思而心灰意冷、垂头丧气时，一位中年男士走进了办公室和考官耳语了几句。在他离开时，她听到

人事主管小声说了句“经理慢走”。那位男士离开时从陈霞身边经过，给了她一个善意的鼓励的眼神，陈霞说自己当时也不知道哪儿来的灵光一闪，忙起身，毕恭毕敬地对他说：“经理您好，您慢走！”她看到了经理眼中些许的诧异，然后他笑着对自己点了点头。等她再坐下时，她从人事主管的眼中看到了笑意……

后来陈霞顺利地得到了这份工作。人事主管后来告诉她，本来根据她那天的表现，是打算把她刷掉的。但就是因为她对经理那句礼貌的称呼，让人事部门觉得她对行政客服工作还是能够胜任的，所以对她的印象有所改观，给了她这份工作。

可见，一句恰到好处的称呼，在关键时刻是有很大效用的。同样，一句不恰当的称呼带给人的影响，也是很大的。在人际交往中，每个人都很敏感和在意别人对自己的称呼。亲切礼貌的称呼令人感到友好与尊重，相反，直呼其名或不分大小，不合时宜的称呼都是很令人反感的。因此，开口称呼他人是至关重要的说话技巧。

打招呼，又叫见面致意，是指与相识的人见面时，表示问候，沟通感情的一种方式。在职场中，要想称呼用得恰当，除了要把握人们的年龄、心理外，还要注意场合、习惯、身份和职业。严肃的场合称他人为同志、先生，庄重有礼貌，如果在一般场合也这样称呼别人，那就会让他人就觉得别扭，浑身不舒服，有的人甚至会反感，会觉得你非常虚伪。一句“小姐”的称呼，有的人听了乐滋滋，但是，对年过六旬的老太太也这样称呼，她听了会以为你是在讽刺挖苦她。一句“师傅”似乎很通用，也把人捧得高高的，可是你这样称呼一位年轻漂亮的小姐，她会很不高兴，甚至会不给你好脸色。

推销员李静为了拓展业务，一天要跑好几家公司，接洽的对象，多半是科长级的人，偶尔也会见到经理。这一天，李静在接连拜访了好几位科长之后，来到某公司，接待她的是一位经理。尽管彼此都交换了名片，可是一整天的忙碌使得李静有点儿糊

涂，在谈话当中，她还是不断地称呼对方为“科长”。

等她回到自己的公司整理名片时，这才发现了自己的错误，于是十分紧张地打电话道歉。但那位经理却说：“哦！原来是这么回事，没关系，你不要放在心上！”语气里所表现的豁达，使这位推销员又感激又敬佩。

的确，明明是个经理，却让人称呼科长，平常人总会有点儿不悦。但是对方不但没有当场提出纠正，反而事后还安慰李静，可见是个气度恢宏、胸襟开阔的人，也难怪李静会佩服不已了！人际交往中，称呼每天都会用到，这里面的学问也挺多，掌握它是你在人际关系中应付自如的前提。可以说，称呼是人际交往能否顺利展开的关键，对你能否有好人缘也有很大影响。一般情况下，在和人初次见面的时候，要学会用恰到好处的称呼，迅速地拉近双方之间的距离。满足了对方需要的称呼，就是给足了对方面子，从而造就融洽的人际关系，为你拉近彼此的关系打下了良好的基础。那么，怎么称呼别人才算得体呢？

1. 看年龄特征

见到长者，一定要呼尊称，特别是当你有求于人的时候，比如：“大叔”“大娘”“老先生”“老师傅”“您老”等，不能随便喊“喂”“嗨”“骑车的”“穿红衣服的”“干活的”等，否则，会使人讨厌，甚至发生不愉快的口角。另外，还需注意，看年龄称呼人，要力求准确，否则会闹出笑话。比如：看到一位二十多岁的女孩就称“阿姨”，就会使对方不高兴，不如称她“小姐”合适。

2. 看职业特征

社会上有一些年轻人，不管遇到什么人都口称“师傅”，难免使人反感。可见在称呼上还必须区分不同的职业。对工人、司机、理发师、厨师等称“师傅”，当然是合情合理的，而对农民、军人、医生、售货员、教师，统统称“师傅”就有些不伦不类，让人听着不舒服。对不同职业的人，应该有不同的称呼。比如：对医生应称“大夫”；对教师应称“老师”；对国家干部和公职人员，如解放军和民警，最好称“同志”。随着改革和开放的深入发展，人们的社会交往日渐频繁和复杂，人们相互之间的称呼也就越来越多

样化，既不能都叫“师傅”，也不能统称“同志”。比如，对外企的经理、外商，就不能称“同志”，而应称“先生”“小姐”“夫人”等。对港台同胞、外籍华人，若用“同志”称呼，有可能使他们感到不习惯，而用“先生”“太太”“小姐”称呼则会令其感到自然亲切。

3. 看身份特征

有位大学生到老师家里请教问题，不巧老师不在家，他的爱人开门迎接，当时不知称呼什么为好，脱口叫了声“师母”。老师爱人感到很难为情，这位学生也意识到似乎有些不妥，因为她也就比这位学生大十岁左右。遇到这种情况该怎么称呼呢？按身份，老师的爱人，当然应称呼“师母”，但人家因年龄关系可能不愿接受。最好的办法就是称呼“老师”，不管她是什么职业。因为“老师”含有尊敬对方和谦逊的意思。

4. 看亲疏关系

在称呼别人的时候，还要考虑自己与对方之间关系的亲疏远近。比如，和你的同窗好友、同一车间、班组的伙伴见面时，还是直呼其名更显得亲密无间、欢快自然、无拘无束；否则，见面后一本正经地冠以“先生”“班长”“小姐”之类的称呼，反倒显得太生疏了。当然，为了打趣故作“正经”，开个玩笑，也是可以的。在与多人同时打招呼时，更要注意亲疏远近和主次关系。一般来说以先长后幼、先上后下、先女后男、先疏后亲为宜。

5. 看说话的场合

称呼上级和领导要区别不同的场合。在正式场合，如开会、与外单位接洽、谈工作时，称领导为“王经理”“许厂长”“胡校长”“孙局长”等，常常是必要的，因为这能体现工作的严肃性、领导的权威性和法人资格，是顺利开展工作所必需的。在日常交往中，如果年龄相近的话对领导、上级最好不称官衔，以“老王”“老许”相称，使人感到平等、亲切，也显得平易近人，没有官架子，明智的领导会欢迎这样的称呼。

在职场中，人们彼此之间的称呼是有其特殊性的。社会是一个大舞台，每个社会成员都在社会大舞台上充当特定的社会角色，而称呼最能准确地反映人际关系的亲疏远近和尊卑上下，具有鲜明的区分性。亲属之间，按彼此的关系，都有固定称呼，自不必说。在社会交际中，人际称呼的

格调则有文野雅俗高下之分，它不仅反映人的身份、地位、职业和婚姻状况，而且反映对对方的态度及亲疏关系，不同的称呼内容可以使人产生不同的情感。因此，称呼应当亲切、自然、准确、合理；而肆意妄为、大而化之的这种行为是要不得的。对比，职业女性一定要注意。



4. 巧用名片，让人一下子记住你

名片是新朋友互相认识、自我介绍的最快、最有效的方法。也是向你遇见的人传达你形象的直接方式。人们不仅可以正式地互赠名片，而且名片还可以是一种很有价值的记录，记录你所遇到的人，同时也是你今后和他们进一步联系的基础。

雷真是一家大公司的经理，平时因工作需要经常出差，于是他想给自己购买一份意外险，以免自己发生意外时连累家人和朋友。碰巧有一个保险公司的推销员打电话给他，问他想不想了解一下保险，雷真就与她约定了时间，说好见面详谈。

推销员按约定的时间来到了雷真的办公室。雷真抬头看到了一个衣着整齐、打扮得体的女孩子，心中不由得对这个推销员增加了几分好感。雷真正准备与她详谈保险的事情，却被秘书告知公司要临时召开一个紧急会议。雷真向推销员表达了自己的歉意，并希望她能留下一张名片，以便回头再和她联系。

推销员一听此言，马上拿过自己的包。包是个好包，很名贵。她把包拉开，首先抓出一包话梅，接着拿出一包瓜子，最后居然拉出半只丝袜，然后一脸无辜地望着雷真，说她忘带名

片了。

雷真哭笑不得，心想："这么一个马虎大意的女孩子，怎么能给我制订出一份详细周到的保险计划呢？"他随即打消了向她购买保险的念头。

名片是商界人士重要的交际工具，它直接承载着个人信息，担负着保持联系的重任。在商务往来中，名片就犹如一个人的脸面，所以可以这么说一个没有名片的人，是没有实力的人；一个不随身携带名片的人，是不尊重交往对象的人。简言之，每一名商界人士不仅必须备有名片，而且必须随时携带名片。

需要强调的是，女性的名片不能是便宜货。要使用好质量，让人感觉良好的卡片纸，不能在名片上小气。经常随身携带足够数量的名片是非常必要的。尤其是你出差或者参加展会的时候，因为可能会遇到很多顾客，所以有必要多带一些名片。但是要避免主动向你遇到的每一个人派发名片。名片应在专门的名片夹中存放，名片夹最好放置在随身的包里，不能放在长裤的口袋里。

在职场中，交换名片是一个普遍行为。在使用名片时，首先应该知道如何索取名片。下面是索要名片的几种方法：

1. 主动递上自己的名片

若是你想索要对方的名片，不妨先把自己的名片递给他。这是最省事的办法。所谓"来而不往非礼也"，当你把名片递给对方时，对方不回赠名片是失礼的行为，所以对方一般会回赠名片给你。这样一来，你的目的也就达到了。

2. 向对方建议互换名片

假如对方的身份地位比我们高，或者身为异性，他们很有可能不会回赠名片。这时，不妨直接征询对方意见："不知能否有幸与您交换一下名片？"在这种情况下，对方一般不会拒绝你的要求。但是，千万不可直接询问对方："你有名片吗？"或者伸手向对方讨要："给我一张名片吧！"这都是非常不礼貌的。即使你如此说了，对方也多半不会给你。

3. 询问对方："今后怎样向您请教？"

向有地位、有身份的人或者是长辈索要名片时，可以采用这种暗示之法。一般而言，对方都会很乐意听到你这样谦恭的说法，也都会很豪爽地把名片给你。就算他不想给，也会找个适当的借口让你下台。

4. 询问对方："今后如何与您联系？"

向平辈或者是晚辈索取名片时，一般都可以做出这样的暗示。对方听到此言会立刻明白你的意思。这种做法通常不会横遭拒绝。

名片的递交方法是，将各个手指并拢，食指与大拇指轻夹着名片的右下，使对方好接拿。名片的拿取方法是，要用双手去拿，拿到名片时可轻声念出对方的名字，以让对方确认无误；如果念错了，要记住说"对不起"。拿到名片后，可放置于自己名片夹的上端夹内。同时交换名片时，可以右手递交名片，左手接拿对方的名片。收到名片后，不要无意识地玩弄对方名片，也不要当场在对方名片上写备忘的事情。

在交换名片时，尤其要注意以下几点：

第一，交换名片时最好是站着有礼貌地递给对方，如果自己是坐着的，对方走过来时，应站起来表示尊重，问候对方后再与对方交换名片。

第二，地位低的人首先递名片，如果要排顺序的话，一般是地位低的人首先把名片递给地位高的人。要注意应先与主人或者是里面地位较高的人交换名片。如果当时多人去递名片，一般要先女后男，先长后幼，按照地位高低由高而低。如果不方便的话，可以由近而远。如果在圆桌上面，可以按照顺时针方向前进，按照表针走动的方向前进，从礼仪序列来讲这是比较吉利的方向，说明时光在前，大家共同发展。当把名片递给别人时，不仅要讲顺序，而且要寒暄几句，首先说声"请你多指教"，"请你多关照"，"希望保持联络"等，说"这是本人的名片"，别听上去像发传单似的。

第三，在双方交换名片时，最好是双手递，双手接。除非是对有"左手忌"的国家（如印度、缅甸、泰国、马来西亚、阿拉伯各国及印尼的许多地区，他们的传统认为左手是肮脏的）。名片正面朝对方，如是对外宾，外文一面朝上，字母正对客方。要恭敬有礼。



5 .

电话礼仪，体现出女人的修养

电话交际是现代人常用的交际方式，双方的声音、态度、举止虽远在千里之外都是可以感受到的。只要听听电话的交谈内容，就可以判断一个人的修养水平和社会化程度。为了正确使用电话，树立良好的“电话形象”，无论发话人或受话人，都应遵循电话应对的“四原则”——声音谦和、内容简洁、举止文明、态度恭敬，把握好打电话与接电话的礼节。

女性电话语言，不仅要坚持用“您好”开头，“请”字在中，“谢谢”结尾，更重要的还要控制语气语调。如果你是一位有着美丽嗓音的女性，再加上你与人通话时态度谦恭，语气热诚，语调温和而富有表现力，音量适中，快慢有度，措辞准确，语言简洁，口齿清晰，并且用的是“带微笑的声音”，声音甜美柔和，彬彬有礼。那么，你将大受欢迎。另外，你还要对发话者说的事感兴趣，给对方以愉快、亲切、可以信任的感觉。特别是有关时间、地点要交代准确，使人感到亲切自然，切不可高声大喊、装腔作势或拿腔捏调、嗲声嗲气，更不能粗暴无理。通话时还要注意举止文明，以端庄的体态接打电话。发话者最好起身站立，双手握持话筒，使口与话筒之间保持三厘米左右的距离。不能把话筒夹在脖子下，或是趴着、仰着、坐在桌角上与人通话。拨号时，不能以笔代手，或边打电话边吃东西或边抽烟。

阿梅是某洗衣机公司在北京的代理商。中午轮到她值班，她手里捧着一本小说正看得入迷，电话铃响了五六声，她终于不紧不慢地接了电话。

“喂！”她拿起电话，没有报自己公司的名称，懒洋洋地回答电话。

“您好，请问这里是××洗衣机代理吗？”对方问。

“是。”阿梅回答。

“你好，我想买一台的洗衣机，请您介绍一些型号。”对方又问。

“我们的洗衣机分好几种，你想要哪种？”阿梅冷漠地反问。

“小姐，我不明白洗衣机还要分种类，不就是找大小来分种类吗？”对方困惑地问。

“当然要分，有的能风干，有的不能风干。”阿梅随手摸了一块饼干填进嘴里……

“等我想一想，再决定吧。”对方挂了电话。

电话被现代人公认为是便利的通讯工具，在日常生活、工作中，使用电话的语言很关键，它直接影响着一个公司的声誉；在日常生活中，人们通过电话也能大致判断对方的人品、性格。因而，掌握正确的、礼貌待人的接打电话的方法是非常必要的。不要以为电话中谁也见不到谁，所以想说什么就说什么。其实，正因为电话中谁也见不到谁更应该注重礼节。看起来打电话很容易，对着话筒同对方交谈，觉得和当面交谈一样简单，其实不然，打电话大有讲究，可以说是一门学问、一门艺术。

下面是打电话的一点儿礼仪经验，请女士们务必注意：

第一，及时接听。接听电话不可太慢，一般来说，在办公室里，电话铃响三遍之前就应接听，六遍后就应道歉：“对不起，让你久等了。”如果要找的人正在做一件要紧的事情不能及时接听，代接的人应妥为解释。既不及时接电话，又不道歉，甚至极不耐烦，就是极不礼貌的行为。尽快接听电话会给对方留下好印象，让对方觉得自己被看重。

第二，确认对象。对方打来电话，一般会自己主动介绍。如果没有介绍或者你没有听清楚，就应该主动问：“请问您是哪位？我能为您做什么？您找哪位？”但是，人们习惯的做法是，拿起电话听筒便问一句：“喂！哪位？”这在对方听来，陌生而疏远，缺少人情味。接到对方打来的电话，你拿起听筒应首先自我介绍：“您好！我是×××。”如果对方找的人在旁边，你应说：“请稍等。”然后用手掩住话筒，轻声招呼你的同事接电话。如

果对方找的人不在，你应该告诉对方，并且问："需要留言吗？我一定转告！"

第三，讲究艺术。接听电话时，应注意使嘴和话筒保持三厘米左右的距离；要把耳朵贴近话筒，仔细倾听对方的讲话。懂得倾听的女性是聪明的女性，当你接电话时应放弃一切闲谈和停下其他工作，认真聆听发话人的谈话和要求，重要内容还要边听边记，并向对方复述一遍，以便校正。在通话中，应礼貌地呼应对方，适时地应声附和，不时地"嗯""哦"一两声，或说"是""好""对"之类的话语，让对方感到你在认真倾听，不要默不作声，不要轻易打断对方的谈话。如发觉电话内容不宜为外人所知或有急事需要处理时，可委婉告诉对方："我身边有客人"或"我有急事要处理，等一会儿我再给您回电话"。如获知有人来电话找过自己，不管对方是否要求回话，都应尽早回话，如隔时较久，给对方回话应表示歉意并解释原因。

最后，临近通话结束，应礼貌道别，向发话人说一声"麻烦您了"，或道一声"再见"或"谢谢"。并恭候对方先放下话筒，不宜"越位"抢先。应让对方自己结束通话，然后轻轻把话筒放好。不可"啪"地一下扔回原处，这极不礼貌。最好是在对方之后挂电话。

此外，女士主动打电话的时候要注意以下几点：

第一，首先通报自己的姓名、身份。必要时，应询问对方是否方便，在对方方便的情况下再开始交谈。电话用语应文明、礼貌，通话内容要简明、扼要。

第二，择时通话。打电话选择通话时间非常重要，公事公办，非公务交往别打电话。打电话要讲内外有别，给家人打电话，随时打没事。和外人要注意，不要影响对方的生活。一般来讲周末、假日，晚上八点以后，早上七点之前，不要因为公事把电话打到家里去，骚扰对方。同样的道理，给海外人士通话要考虑时差的问题，如果白天十点钟给美国打电话，没准对方刚睡，不合适。

第三，打电话还要注意通话三分钟原则。通话时间要简短，长话短说，废话不说，主次分明。有些人这点不大注意，拿起话筒之后口才颇佳。"喂，你猜我是谁？听不出来了？不够朋友。"类似这样的话会使对方很

烦。而且既浪费时间又浪费钱。这个一定要注意。拨错电话要道歉。现在很多人都有手机，一般都会遇到这样的事，有人电话拨错了，却不知道歉，让人心里很不舒服。

第四，通话完毕时应道“再见”，然后轻轻放下话筒。



6．接待礼仪，给对方留个好印象

接待工作是一项经常性工作。职业女性在接待和拜访中的礼仪表现，不仅关系到本人的形象，而且还涉及所代表的公司形象，因此，待客的礼仪一直受到商界的重视。职业女性在接访中一定要做到接送有礼。此外还需注意，茶和烟的礼仪是接访礼仪中必不可少的重要环节。令人满意的、健康的接访礼仪，对于建立联系、发展友情、促进合作有着重要的意义。

浩聪是上海一家大商场的业务经理。一天，上海的一家电器公司提出想和商场合作，以便打开公司电器产品的销路。商场就派浩聪去电器公司洽谈合作事宜。浩聪到了电器公司之后，被接待人员领进了经理办公室。浩聪随手将事先准备好的文件放在桌子上，然后便与经理攀谈起来。这时，公司的接待小姐进来给他们上茶。只见她动作粗鲁地“咚”地一声将茶放在浩聪面前的桌子上，浩聪放在桌子上的文件被溅上了许多水珠，接待小姐却若无其事，一声不响地走了出去。浩聪极为愤怒，而那个经理目睹了整个过程，居然也没有向浩聪道歉。浩聪强压住心头的怒火，又与经理继续攀谈。虽然他尽量装作若无其事，但

是刚才的事情已经在他的心中留下阴影。最终，双方的业务洽谈不欢而散。公司经理为双方不能达成合作的意向而深为遗憾，但浩聪却因此而感到庆幸。试想：一个对待自己的未来合作伙伴都如此粗鲁的公司，又怎会和气地对待自己的客户呢？同它合作，不是自寻死路吗？

接待人员在给客人上茶时，首先态度要端正，不能因为上茶只是小事而漫不经心，要知道在任何情况下，礼仪都是大事。如果我们像故事中的接待小姐那样，动作粗鲁地给客人上茶，那么再好的茶叶客人也会觉得淡而无味。现代社会，每个人的时间都很宝贵，客人肯抽出他宝贵的时间来公司拜访，必定是有重要的事情。而这些事情很可能关系到公司的生死存亡，所以千万不要因为上茶的礼仪问题而使公司的形象毁于一旦。

职业女性在商务接待中，往往忽略的主要是准备工作、目标、能力和后续跟进这几个方面。职业女性在进行商务接待时要保持其与业务的相关性，而不能把它当作在业余时间与朋友相处那样随便。有些职业女性认为商务接待就是与对方尽情闲聊、喝酒的一个借口。如果你也是这么认为，那么我可以告诉你，这种想法是完全错误的，因为身为主人，如果你想要从任何形式的商务接待中获得真正的价值，就必须把商务接待当成非常重要的商务会议来对待。

职业女性接待客人，要做到以礼待客。接待来访者的礼仪，不但涉及组织形象，和你的工作开展也有关系。办公室工作要求接待“三声”。第一声，来有迎声。当客人走进办公室向你走来的时候，要主动微笑致意，说声“你好”。有的人则认为，不认识的人就不必打招呼，这非常不好。第二声，问有答声。对客人的问题有问必答，不厌其烦。第三声，去有送声。善始善终，当客人告辞的时候要道别，要说“再见”“欢迎再来”等，没有这“三声”，以礼待客更做不到了。具体的接待礼仪则有以下形式：

1. 陪见人员(或接待人员)引导客人按时到达会见场所。主人应在会客厅门口或大楼正门迎候，如果主人不到大楼正门迎接，应由工作人员在大门处迎接客人，将客人引入会客厅。

2. 就座时客人应坐于主人右边，记录员（译员）安排在主人和主宾的后边，其他客人依顺序在主客一侧就座，主方陪见在主人一侧依次就座。

3. 如会见为会谈形式，一般用长方形桌子，宾主相对而坐，以入门方向为准，主人位于左侧，客人位于右侧。主谈人居中，其他参与会谈的人员按顺序依次向右排列。如有译员，应安排于主谈人右侧。记录员可安排在后面，也可安排在会谈桌一侧就座。以正门为准，主人占背门一侧，客人面向正门。

4. 不要让客人坐"冷板凳"

很多时候，一些突如其来的紧急事件会打乱你的时间安排。若你有事脱不开身，需要让对方等待，那么记住千万不要冷落客人，要向对方说明原因，并表示歉意。必要的情况下，你可以安排秘书或其他人员接待客人，尽量不要让客人坐冷板凳。这样既能节省彼此的时间，也能尽到做主人的责任。如果你实在抽不出时间接见来访者，那么你可以与来访者另约时间。需要说明的是，一旦你察觉到自己今天没有时间接见来访者，就应该立即通知对方，以免让对方久等，浪费他的宝贵时间。

5. 谈话时要注意态度

商务往来或同业拜访常是"无事不登三宝殿"，客人都是为了谈某些事情而来，因此主人应尽量与客人详谈，并尽量让客人把话说完，且认真倾听。主人对客人的意见或条件，若一时无法决定，就不要轻率表态，可思考后约定一个时间再作答复。对能够马上答复或立即可办理的事情，应当场答复并迅速办理，千万不要让客人浪费时间等待，或再次来访。如果会见时出现某些使你为难的场面，你可以直截了当拒绝某一要求，也可以含蓄地暗示自己无法做到，或者干脆说明自己的难处来避免你不愿意说的问题。但在拒绝对方的要求时一定得注意礼貌，用语要恰当，不要刺激对方，让对方觉得你瞧不起他或有能力而故意不帮忙。

6. 客人告辞时不可一再挽留。记录好客人的联络方式，或收藏好名片，以备再次联络。送客，起身相送，再次表示欢迎，送到门口或楼下，握手告别。

第三章

语言形象修炼：良好沟通是征服别人的魅力武器





1. 会说话让你深得人心

有些女人，不管在什么场合，只要她开口说话，总会让人感到舒坦，无论男女，都不由自主地想靠近她。这种女人之所以这么受人欢迎，并不是她长得有多么美，而是因为她们在人前能口吐莲花，妙语连珠，博得满堂彩。在这方面，《红楼梦》中的王熙凤可称典范。

王熙凤初见黛玉，笑道："天下真有这样标致的人物，我今儿才算见了！况且这通身的气派，竟不像老祖宗的外孙女儿，竟是个嫡亲的孙女，怨不得老祖宗天天口头心头一时不忘。只可怜我这妹妹这样命苦，怎么姑妈偏就去世了！"

王熙凤是贾府中炙手可热的人物，她的权势多半得益于贾母的宠信，所以熙凤行事说话时时刻刻都依据贾母的爱憎好恶，揣测其心理。初见贾母的外孙女黛玉，便恭维她是天下最标致的人物，"我今儿才算见了"，似乎是在说她从未见识过，而周旋于贾府上下人中，又是名门之女的王熙凤不是没有见过世面，为什么对黛玉如此夸奖呢？我们知道：是贾母一再执意要把自己唯一的女儿的孩子黛玉接进贾府的，承受失女之痛的贾母自然会把对女儿的感情转移到外孙女的身上，心肝儿肉地疼爱。听到有人这么夸奖外孙女，贾母定是欢喜，尽管这话已恭维到令人肉麻的地步，但又有谁能拒绝呢？接着，熙凤又说黛玉不是贾母的外孙女而是孙女，这显然违背事实。

但有时候，假话比真话更让人爱听。由外孙女到孙女，其潜台词是想告诉贾母：黛玉就像是她自己调教出来的孙女一样。此话如扑面之清风，贾母怎不受用？对于寄人篱下的黛玉来说，置身于人地两疏的贾府，听到别人这样的夸奖，说自己是贾府的最高统治者贾母的嫡亲孙女，除了高兴之外，说不定还有感激呢！不仅如此，王熙凤始终没有忘记，或者说更清楚黛玉进贾府的原因：姑妈去世。女儿的去世会给贾母以精神上的打击，而失去母亲的黛玉感情上更是不必说。所以熙凤又向二人表达自己的悲伤与哀痛——“怎么姑妈偏就去世了”。真是做尽了人情，好一个八面玲珑的人物！

语言是连接人与人之间的纽带，纽带质量的好坏，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响事业的发展以及人生的幸福。尤其对于女人，倘若能巧言如花，不仅让你深得人心，也是你家庭幸福的法宝，更是事业披荆斩棘的利剑，增加自身个性魅力的砝码。

在职场上，语言是传达感情的工具，也是沟通思想的桥梁。大多数成功的人都能听会说，而不成功的人大多不擅长语言艺术。要想在人际交往中应对自如，我们必须努力提高说话的水平，掌握高水准的听话技能。说话，对于现代人而言是至关重要的一件事。说话与我们的生活密切相关。我们天天在说话，并不意味着人人都会说话。“会说话，当钱花”，“好人出在嘴上，好马出在腿上”这些话都强调了会说话的重要性。

申晶是一家化妆品公司的老总，她最不能接受的事就是，自己公司的员工不用自己公司生产的化妆品。于是，她在公司明文规定：“凡是来本公司上班的员工，即使在试用期，也必须使用本公司的化妆品。”

有一次，她发现老员工阿娇正在使用另外一家公司生产的唇膏时，径自走过去，阿娇吓得慌了手脚，以至于申晶都站到了她面前，她手里还拿着来不及藏起来的唇膏。

申晶微笑着看着阿娇，打趣道："阿娇，你手里拿的可不是咱公司的唇膏啊？我知道你不会在公司里使用别的公司的产品的，一定是早上匆忙拿错了吧？"

由于申晶的口气十分轻松，脸上洋溢着微笑，阿娇的脸微微地红了，没有敢吱声，心想这下该挨批了，可是，申晶再没有说别的，就走开了。

第二天，申晶送给阿娇一套本公司的化妆品，并对她说："如果你在使用过程中觉得有什么不适，欢迎你及时地告诉我。"阿娇听后感激不已。

后来，公司所有的新老员工都有了一整套公司生产的适合自己的化妆品和护肤品。申晶亲自做详细的示范。她告诉员工，以后员工在购买公司的化妆品时可以打折。

申晶亲和的态度，友善的口语表达，使她自然地与员工打成一片，成功地灌输了她的经营理念。说话是一门艺术，是一门值得推敲的艺术，尤其是在人际交往的过程中，说话的好与坏关系交往的成效。而揣测对方心理，把话说到别人的心里去，是说话得体、动听从而达到成功交往的关键因素。一个会说话的女人，总可以流利地表达出自己的意图，也能够把道理说得很清楚、动听，使别人很乐意接受。

很多时候，能不能把话说好就预示着能不能把事情办好。一个人的沟通能力往往决定着这个人的办事能力！在职场上，也许一件很普通的小事，由于说话的水平不同，所获得的效果和回报也大不相同。有时候一句话可以化干戈为玉帛，一句话也可以让朋友变成仇人；一句话可以功败垂成，一句话也可以改变人生。因此，怎样把话说到位，选择什么样的时机说话等等，都有讲究。懂得说话技巧的人，到处都会受人欢迎。

一个单位的职员到领导家求领导帮忙办事，领导夫人热情招待，很有礼貌地端果倒茶。这位职员办完事后，竟然在领导家与领导高谈阔论起来。天色已经很晚了，领导的孩子还要早点

儿休息，领导夫人也很疲倦了。但是，客人此时说得正酣。不好直接请客人出门，怎么办呢？领导夫人便到厨房收拾了一下家务，然后回到客厅对丈夫说："人家这么晚来找你，你快点儿给人家想个办法，别让人家总这样等着。"然后又对客人说："您再喝杯茶吧。"

这位职员听到领导夫人的话，很知趣地告辞了。

领导夫人将自己的意思委婉地表达出来，既尊重了客人，不至于让客人难堪，又不需直接说出自己的想法。表面看她是在为客人说话，为客人帮忙，但实际却在传达另一种含义。这种因情因势的表达，语言得体，又达到了自己的目的。在我们的正常理解中，说话本应准确、清楚，但在语言的实际运用中，许多话是不必说得过于清楚的。具有一定的含蓄性，反而能让语言表达更有魅力。

我们怎样做才能通过说话来展示自己的魅力呢？最重要的就是要学会说话，即掌握各种说话的技巧和艺术。"话有三说，巧说为妙"。何谓巧说？有时某一人物和说出的话语是那时、那地、那情景下最符合他身份、性格的语言，与活动背景最为融合，这就是"巧说"。使读者"如见其人，如闻其声"。人们把用于文学话语的"巧说"称为传神之笔，而这种"巧说"大量存在于生活中，是最有生命力的语言。

说话不一定要直来直去，委婉含蓄地表达，不仅便于他人接受，还可深得人心。毕竟春风袭人的语言，人人都爱听。如今的女人开始走出家庭，走入社会，成了干练的职场丽人，成了叱咤商场的职业女强人，而这无疑对她们的口才能力有了更高的要求。作为女人，如果你没有骄人的外貌，也不要气馁，你完全可以通过不断修炼、完善自己的口才，来为你的美丽、魅力加分。



2.

声音也能体现女性魅力

声音的世界给人最多丰富的想象，电话里轻柔婉转的声音，会让人感觉电话那头的女孩一定美丽又文雅。台湾人气女星林志玲就是靠声音晋升为台湾第一美女的。在出色的外表下，更加令人着迷的是她清甜的声音，以娇柔姿态赢得男人们的喜爱。魅力时尚的女性说话首先要做到和气、文雅、谦逊、和颜悦色，这是交谈礼仪的基本要求。此外，最重要的一点就是时刻要让自己的声音保持圆润，不疾不徐，给人一种发自内心的真诚感觉。这看起来是一件小事.但实际上它却是叩开人际交往之门的“敲门砖”。

声音是一种能量，能影响他人。温婉的声音，让人产生信任感；甜美的声音，让人乐于倾听；有些女性的声音可以传达性感。声音能够表现个性，传递性情，有很强的语言魅力和信赖度。声音既可以表露女人的形象，也可以塑造希望获得的形象。日常生活中，我们应该充分地运用“声音形象”，运用得好，可以改变你的生活和事业。在运用声音塑造形象时，需要注意语言表达要带有真实的情感，要把生活和感悟融入声音中，把真切感受传递给你的谈话对象。

香玲天生一副好嗓子，声音轻柔，可因为她经常在家发脾气，养成了一生气就大呼大叫的毛病。有一次，她参加朋友的宴会，看到一个冰清玉洁的女孩，那精致的五官，真算得上是绝色美女了。这样身为同性的她，也不由得睁大眼睛迟钝了片刻，木呆呆地盯着她看。

就在香玲感叹世间竟有如此美丽的少女时，她听到美丽的女孩和一旁的女伴打招呼，就在美女脱口出声的瞬间，香玲惊呆

了,她怎么也没有想到,美女的语态粗俗、音质沙哑,随着美女的说话声音,那国色天香的美开始失色。香玲真为她感到惋惜,同时也深深地感到,女人声音的魅力。

从那以后,香玲开始有意地训练自己的声音,在生活中,尽量使用优美的声音和人交流。几年后,她的好声音就为她带来了好运气。大学毕业后,她在创业之初,开了一个服装小店。由于她的声音属于低音量,音质偏柔偏软,于是,当她用略带轻柔、悦耳的普通话和客人沟通时,不少顾客因为她动听的普通话而喜欢、信任她。为此,在女性魅力修炼的课程中,特别强调的是声音对于女人的重要性。

女性的声音美至关重要。一个具有魔鬼身材的女性,倘若一开口,其粗鲁的音调便吓倒了大家,你还认为她很美吗?答案一定是否定的。人与人之间更多更深的交往总是依赖语言,我们只有懂得声音的重要性并努力地调整和改变,才能让声音为自己带来好运。职业女性一定要注意自己说话的声调。想做一个会说话的女人,一定要把握好声音的魅力。声音在语言中的地位相当重要。语言情感的表现主要集中在有声语言上,以声传意.以声传情。谈吐礼仪要求人们在讲话时用有魅力的声音,给人以美的享受。

每个人说话时,声音的音域、音质都有差别,但都可以使自己的声音动听。声音虽然是天生的,但是并非不能改变。通过平时的练习,可以让声音更加充满韵味。我们不需要像专业主持人那样,达到纯正、专业的普通话标准,但是需要在发声上多注意。要注意控制气息、音色、音量,言谈时要口齿流利,这样就能塑造出优雅迷人的形象。因此,你要注意以下几点:

(1)说话的声音要适度

女性音量不宜过高。讲话时音量太大的人容易成为交谈中气势逼人的角色,也容易让人反感。音量大到让人听清即可。明朗、低沉、愉快的语调最吸引人,放低声音比提高嗓门声嘶力竭地喊听起来更让人感到舒

适。所以语调偏高、音尖的人应该设法练习使自己的语调变低。音量也不宜过低。声音太低太轻也不易让人听清楚，交流效果也不太好。音量太小会使你显得不够权威，容易被人忽视。

(2)说话的语调要柔和

女人温顺的声音能征服男人，越有阳刚气的男人越能被温顺的女声吸引。有的女孩说话让人感觉很生硬，这些女孩还没有注意自己说话的语气；有的女孩说话尖声尖气，让人感觉很不成熟，这样的女孩要尽量放低声调，改用低缓、轻柔的声调。在社交场合中，一般以柔言谈吐为宜。在讲话时保持抑扬顿挫的声调，要让对方觉得你对正在交谈的话题很感兴趣。尽可能避免粗硬的讲话，要以理服人，而不是以声、以势压人。当然，也不能用平淡、乏味的声音交谈，这会让人有昏昏欲睡的感觉。

(3)说话的速度要适中

聪明的女人都懂得怎样驾驭自己的声音。不疾不徐的语速，能给人一种舒服的享受。女性讲话时要依据实际情况的需要调整语速的快慢，讲话速度最好不要过快(特别是有分量的谈话内容)，应尽可能娓娓道来，给他人留下清晰的印象，也给自己留下思考的余地。说话也不能过慢，否则和你交谈的人就会失去耐心。



3. 礼貌用语是展示女人品格的“橱窗”

在社会活动中，礼貌用语是很重要的礼仪形式，也是展示一个女人的品格的“橱窗”。汉语词汇中礼貌用语主要用在称谓和敬语中。如“您”，就字意来讲是“心上有你”，通常用在与长辈以及自己的领导、上司谈话时，一开口就凸显出对他人的尊重。再如“请”字，在谈话间使用“请”字不

但表示对他人的尊重，同时给所面临的事物处理增添了润滑剂。自古以来，汉语中“请”字是敬请语中分量较重的词汇，即“他人在先，我则为后”的表示，其对行为关系做了有次序的排列。这是对他人的尊重，不但能使对方愉悦，也能凸显自己大度和虔诚。除敬语外，礼貌用语中的关怀词和感谢语也非常重要。像“谢谢”通常用在自己接受了他人的帮助后，如在乘坐公交车时，当你接受售票员递给你的车票时，向其说声“谢谢”马上就把你与他之间的关系拉近了许多。可谓“小事中见尊重，细微之处看品格”。

美国经济大萧条时期，曼莎小姐好不容易找到一份在一家高级珠宝店当售货员的工作。圣诞节的前一天，店里来了一位三十岁左右的男顾客，他虽然穿着整齐干净，看上去很有修养，但很明显，这也是一个遭受失业打击的不幸的人。此时，店里只有曼莎一个人，其他几名售货员刚刚出去。

曼莎和男子打招呼时，男子不自然地笑了一下，目光从曼莎的脸上慌忙躲闪开，仿佛在说：“你不用理我，我只是来看看。”

这时电话铃响了，曼莎忙去接电话，但不小心将摆在柜台上的盘子碰翻了，盘中6枚精美绝伦的金戒指掉在了地上。曼莎慌忙弯腰去捡，捡回了5枚以后，她却怎么也找不到第6枚了。当她抬起头时，看到那位男子正向门口走去，顿时，她明白了那第6枚戒指在哪里。

当男子即将推门离开时，曼莎礼貌地说：“请等一下，先生。”男子转过身来，两个人相视无言，足足有一分钟。曼莎的心在狂跳不止，她想：“他身上会不会有枪或是匕首呢？我该怎么办？”

“什么事？”男子终于开口了。

曼莎鼓足勇气说：“先生，今天是我第一天上班，您知道，现在找份工作多么不容易……”男子用极不自然的眼光注视着她，过了好一阵子，一丝微笑在他脸上浮现出来。

“是的，的确如此。”男子回答，“我敢肯定，你在这里会干得

很出色。”

男子向她走去，并把手伸给她，说：“我可以为你祝福吗？”

曼莎忙不迭地点头。两人紧紧地握了握手，然后男子就转身走出了店门。这时，曼莎转身走回柜台，把手中的第6枚戒指放回原处。

通常而言，在遇到窃贼时，大多数人都会选择报警或大声喊人抓贼，但曼莎并没有这么做。聪明善良的曼莎用彬彬有礼的态度找到了解决问题的最好方法。在职场中，要学会与人相处的艺术，首先就要懂得使用礼貌用语。把礼貌用语作为你应该做的一种日常规范，那样会有利于你不断进取。如果不懂得使用礼貌用语，想赢得别人的信任恐怕就不是很容易的事了。

一般而言，职业女性所须使用的基本礼貌用语主要有如下五种：

问候语。它的代表性用语是“你好”。不论是接待来宾、路遇他人，还是接听电话，均应主动问候他人，否则便会显得傲慢无礼，目中无人。

请托语。它的代表性用语是“请”。要求他人帮助、托付他人代劳，或者恳求他人协助时，应当使用这一专用语。缺少了它，便会给人以命令之感，使人难以接受。

道歉语。它的代表性用语是“抱歉”或“对不起”。在工作中，由于某种原因而带给他人不便，或妨碍、打扰对方，以及未能充分满足对方的需求时，一般应及时运用此语向交往对象表达自己由衷的歉意，以求得到对方的谅解。

感谢语。它的代表性用语是“谢谢”。使用感谢语，意在向交往对象表达本人的感激之意。获得帮助、得到支持、赢得理解、感到善意，或者婉拒他人时，均应使用此语向交往对象主动致谢。

道别语。它的代表性用语是“再见”。与他人告别时，主动运用此语，既是一种交际惯例，同时也是对交往对象尊重与惜别之意的一种常规性表达。

对于职业女性来说，礼貌用语体现着一个人的教养和品格。在交往

和沟通中最基本的就是要尊重对方，无论在家庭、职场、公众场合等都需如此。因此，使用礼貌用语并把其作为自己生活中讲话习惯的一部分，是社会的需要，是生活的需要，也是生存的需要。



4. 恰当的赞美，给人带来好感

赞美是对一个人的认可，同时也是给别人面对人生的最大鼓励。在日常生活当中，我们很多时候都能碰到这样的事情，一句不经意的赞赏，会使时光和周围情境都变得值得追忆起来，而且也会使我们自觉不自觉地按照话中的方向努力去做，创造出奇迹。

某百货公司的时装专柜，在某个时间段内，客人纷纷投诉指责售货小姐服务态度不佳。若是按照常规的方法对售货小姐加以指责、罚款甚至是开除，都不会起到很大的效果。若指责或罚款，只会激起售货小姐的逆反心理，结果只是治标不治本；开除就更不用说了，再换一拨人也不见得服务态度很好。所以专柜主任用与众不同的方式解决了这件事，而且效果惊人。他没有指责那些态度不好的售货小姐，反而出人意料地对她们大加赞扬，他对那些被客人指名的小姐说："有客人说你很有礼貌。""有客人称赞你服务亲切，希望今后继续努力。"这么一来，她们的待客态度便大为改变，对每位顾客都笑脸相迎，从而公司的业务也蒸蒸日上。

其实这样的事我们平时真是经历得不少，你看，这就是赞美的力量。

渴望得到他人的赞美是人的一种天性。无论男女老少、尊卑贵贱都喜欢他人对自己赞美。生活让人们懂得，恰当的赞美可以增加他人的自信，并能因此获得他们的友善与合作。美国著名作家詹姆士有句名言："人性中最本质的愿望，就是希望得到赞赏。"一句简单赞美的话，从我们嘴里说出来，也许算不了什么，但对于被赞美者来说，意义却非同凡响。它可以使人精神振奋，为我们赢得好感。

生活在这个世界上的每个人，不仅仅是为了面包而活着，人更需要精神食粮。渴望受人赞美是人的本性，简单的几句赞美有时能产生很大的效果，不但使人感到温馨与振奋，而且能够解决难题，甚至可以改变人的一生。无论大人物还是小人物，没有人会不为真正的赞赏而激动。

赞美总是给人以力量，所以，赞美是很重要的，它会带给人激励。从心理学角度看，赞美是一种很有效的交际技巧，它能有效地缩短人与人之间的心理距离。渴望获得赞美是人类最基本的天性。既然渴望获得赞美是人类的一种天性，那么我们在生活中就有必要学习和掌握这一人生智慧。现实生活中，有许许多多的女人不习惯赞美他人，因为不善于赞美别人或得不到他人的赞美，从而使自己的生活缺乏很多美好愉快的体验。

爱听赞美，是一种正常的心理需要。经常听到真诚的赞美，明白自身的价值获得了社会的肯定，有助于增强自尊心、自信心。特别是交际双方在认识和立场上存在分歧时，适当的赞美会产生神奇的力量，化解矛盾，平衡分歧，促进理解，加速沟通。赞美可以提高和润滑人际关系，让你大受欢迎。当然，赞美是一件好事，但绝不是一件易事。赞美别人如不审时度势，不掌握一定的技巧，即使你是真诚的，也可能使好事变坏事。那么，怎么赞美他人呢？

首先，赞美要自然真诚。真诚的赞美是发自内心的，由衷地表露出来的，赞美的内容确实存在，不是虚假的。赞美的言辞通常亲切自然，表情和悦真挚。如果赞美他人时，面孔冰冷，或满脸讪笑，或阴阳怪气，对方八成会认为你在嘲弄他，是虚情假意，别有用心。这样的赞美就变味了。

其次，赞美要因人而异。在爱漂亮的女孩面前，赞美她的打扮；在孩子的母亲面前，赞美她的孩子；在上班族面前，赞美对方的工作能力；至于

男人，最好从工作下手，称赞他的能力。对方从事什么职业，就说那一方面的恭维话。了解对方的职业，是合理的赞美的一大要诀。

赞美要看对象，人的素质有高低之分，年龄有长幼之别，赞美要因人而异，突出个性，有特点的赞美比一般化的赞美能收到更好的效果。有特点的赞美，比一般化的赞美可贵。任何一个人，最有成效的赞美，不是称赞他众所周知的长处，而应指出那蕴藏在他身上，既极为可贵又尚未引起注意的优点。这种赞美将开辟出对方智慧与力量的新领域，有助于他在攀登事业高峰的征途上，更进一步。

最后，多赞美小人物。最需要赞美的不是那些早已功成名就的人，而是那些因怀才不遇而自卑的或身处逆境的人。他们平时很难听到一句赞美的话，一旦有人当众真诚地赞美他，就会信心倍增。身边太多的事实告诉我们，与人相处过程中，假如我们对别人表示有信心，对方真的也相信自己能做到，那么，一定会找到办法来完成我们指定的目标，这就是赞美的力量。

因此，如果你想成为一名叱咤职场的女人，你一定要对你的下属或员工多加赞美。在职场中，适当地赞美对方，是一种感化他人、拉近彼此距离的有效的方法。



5. 睿智幽默的女人到处受欢迎

什么是幽默？幽默是一种风度，一种优雅，一种灵魂修养，一种高层次的人生品位。在繁忙的工作中增加点儿幽默就会减少些摩擦，能更好地调节人际关系，于人于己都是有益无害的。一个女人，她可以温柔，可以妩媚，可以有智慧，可以善交际，而如果她还很幽默，令与她相处的人总

感到愉快的话，这样的女人无疑更加具有吸引力。

还在担任《正大综艺》节目主持人时，杨澜曾被邀请到广州市天河体育中心担任晚会演出的主持人。晚会演出到中途时，她在下台阶时摔了下来。这种情况的出现，确实令人难堪。但杨澜非常沉着地爬了起来，凭着她主持人特有的口才，对台下的观众说："真是人有失足，马有失蹄呀。我刚才的狮子滚绣球的节目滚得还不熟练吧？看来这次演出的台阶不是那么好下哩！但台上的节目会很精彩的，不信，你们瞧他们。"

杨澜这段自我解嘲式的幽默非常成功，不但让自己摆脱了难堪，更显示出了她非凡的口才。以至她话音刚落，会场就立刻爆发出热烈的掌声。有的观众还大声说："广州欢迎你！"你看，幽默能制造宽松和谐的交谈气氛，能使自己活得轻松洒脱，使人感到你的可爱和人情味，有时还能更有效地维护面子，建立起新的心理平衡。这是常人能够了解但却做不到的高深的说话真功夫。

幽默是一种宽容精神的体现。要使自己学会幽默，就要学会雍容大度，善于体谅他人。乐观与幽默是亲密的朋友，在交际中如果多一点儿趣味和轻松，多一点儿笑容和游戏，多一份乐观与幽默，那么，就没有克服不了的困难，也不会出现整天愁眉苦脸，忧心忡忡的痛苦者。因此，美国的一位心理学教授认为，幽默是与人友善相处的一种科学方法。在人际关系紧张而复杂化的情况下，幽默说话能缓和冲突，化解矛盾，使困难的工作得以顺利进行。

一个女人，她很温柔，很妩媚，她很有智慧，善交际，如果同时她也很幽默，令与她相处的人总觉感到愉快，这样的女人无疑是非常有吸引力的，这就是成功女人。她们会吸引异性，而同性也愿意与之交往。因此幽默对女人的魅力起到了锦上添花的作用。幽默是一种智慧的表现，具有幽默感的女人到处都受欢迎，她们可以化解许多人际间的冲突或尴尬的情境，往往能使人怒气难生，亦可带给别人快乐。

幽默是上天赐予女人的美丽法宝，因为女人的幽默不仅能传递出她们心里的欢愉，也是她们赠送给世界的美好礼物，可以“传染”给她们身边所有的人，让人们保持愉快心情的同时，也深深折服于女人的美丽智慧。

方芳在公司从事策划工作，有一次为了营销企划和男同事发生争执，在一旁的同事，都很认可方芳的方案，可因为男同事固执己见，一点儿都不肯退让，他们僵持了好几个小时，眼看再僵下去会影响工作的进度。最后，方芳无计可施，用了颇有挑逗性的幽默，笑着对男同事说：“呵呵，我知道你是大男人，胸怀也大，就让一步吧，好让我们赶快使这个企划案达到高潮，OK？”

男同事先是愣了一下，看着方芳一脸真诚的笑，也忍不住哈哈大笑，他终于让步了。

方芳能最终说服男同事，是因为她在适当的时机下加入了适度的幽默，化解了僵局。女人的幽默更多地来自女人对生活的独特体验与理解，是一种点点滴滴中的智慧的释放。一个懂得幽默的女人，不一定美丽；但却是有智慧，而且是善解人意的。这样的女人喜欢生活，懂得用自己的方式化解怨愤，用微笑放松自己。她们之所以招人喜爱，是因为懂得生活，懂得用智慧增添自己的魅力。

小霞是一个刚毕业的大学生，找工作处处碰壁，但是她坚信自己一定能找到一份好工作。一次，她给一家外企发了一份简历，第二天就收到了对方发来的“未被录用”的邮件。对方的邮件写着：很遗憾，您未被录用。可能是系统出了问题，对方相同内容的邮件，竟然发了好几封。

于是，她无意中给对方又回复了一封邮件，说：“既然您对没有录用我表示如此遗憾和内疚，为什么不能给我一次面试的机会呢？”

对方的招聘人员觉得好笑，想看看这到底是个什么样的女

孩，于是就给了她一次面试的机会。结果她顺利被录用了。

在后来与外国经理的相处过程中，小霞也总能够抓住机会幽默一下，使得本来尴尬的气氛变得缓和，而且，结局永远是快乐的。例如有一次，外国经理不小心把一杯可乐打翻，可乐洒在地毯上，他自嘲地说："一会儿蟑螂部队肯定会大规模地袭击我的办公室。"小霞想了想，微笑着对经理说："绝对不会，因为中国的蟑螂只喜欢吃中餐。"经理很愉快地看着她，放声大笑。以后的日子里，小霞很得这位经理的器重，工作也非常顺利。

求职也好，与领导相处也好，小霞的幽默吸引了他人，带给了她很大的成功。由此可以看出，幽默是人与人之间交往的润滑剂。幽默可以使女人在交际场上压倒别人，同时也能感染他人。幽默可以激起高昂情趣，还可以缓解沉闷紧张的气氛，使大家在快乐、融洽、亲切、祥和的氛围中相处。在工作中，幽默可以促进更好的沟通和理解，因而它不仅会让快乐停留在你的身边，而且更重要的是能让别人感到高兴。

一个具有睿智谈吐、懂得幽默的女人，会令所有与她相处的人感到愉快，这样的女人无疑是非常有吸引力的，也是处处受欢迎的。



6. 懂得倾听，让你人见人爱

倾听别人说话是尊重别人的表现。记住：多数时候你只需要倾听。很多女人潜心修炼自己的说话艺术，却忽视了培养听人说话的能力，殊不知倾听是一门优雅的艺术。一般来说，那些情商高的女人善于聆听，她在聆听别人说话时，会仔细听别人说，而不是自己口若悬河。

在职场上，随便打断别人说话或中途插话，是有失礼貌的行为。但有些人却存在着这样的陋习，结果往往在不经意之间就破坏了自己的人际关系。我们在与人交谈时，要学会倾听，不随便打断对方的话是对别人的一种尊重！在现实生活中，只有先显示出自己对别人的尊重，才能得到别人对自己的尊重。因此，在与人交谈的过程中，同样也应该注意尊重对方，而尊重对方最起码的要求就是不要随便打断对方的话。

美国知名主持人林克莱特一天访问一名小朋友，问他："你长大后想要当什么？"小朋友天真地回答："我要当飞机驾驶员！"

林克莱特接着问："如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空，所有引擎都熄火了，你会怎么办？"小朋友想了想："我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞先跳下去。"

当现场的观众笑得东倒西歪时，林克莱特继续注视着这孩子，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接着孩子的两行热泪夺眶而出，这才使得林克莱特发觉这孩子的悲悯之情远非笔墨所能形容的。于是林克莱特问他："为什么要这样做？"小孩子的回答透露出一个孩子真挚的想法："我要去拿燃料，我还要回来！"

因此，在听别人说话时，不要随便打断别人，要等对方把他所要表达的意思表达完整。这就是听的艺术。学会倾听，这是许多成功者与人沟通的秘诀。多数人在与别人交谈的时候，不注意倾听。他们只关心自己要说什么，他们不知道用耳朵交流，只知道抓准机会滔滔不绝。其实，每个人在与别人交谈的时候，都喜欢善于倾听而非善于交谈的人。学会倾听他人的谈话，是善待他人的一种表现。倾听是对别人最好的尊敬。专心地听别人讲话，是你所能给予别人的最有效、最好的赞美。不管说话者是上司、下属、亲人还是朋友，或者是其他人，倾听的作用都是同样的。

艾萨克·马科森大概是世界上采访过著名人物最多的人。他说，许多人没能给人留下好印象是由于他们不善于注意听对方讲话。“他们如此津津有味地讲着，完全不听别人对他讲些什么……许多知名人士对我讲，他们推崇注意听的人，而不推崇只管说的人。看来人们听的能力弱于其他能力。”

不只是著名的人，所有的人都喜欢注意听他讲话的人。美国内战时期，林肯给老朋友写信，请他到华盛顿来。林肯信中写到想讨论某些问题。他的朋友来到白宫。林肯同他谈了几个小时关于解放奴隶的合理性。林肯分析了所有反对和支持这一提案的论据，然后谈了几封信和报纸摘要。这些材料里，一些人指责他没解放奴隶，而另一些人则说他准备解放奴隶。林肯说完后，握了握老朋友的手，祝他晚安，把他送回伊利诺伊州，根本没问他的意见。林肯总是自己说。看来，这样使他轻松些。他不需要建议，只需要“一个坐在他面前听他讲话的人”。

倾听是一门艺术，懂得倾听的人是真正懂得感悟人世的人。懂得倾听的人也同样懂得如何尊重别人、体谅别人、帮助别人。因此，戴尔·卡耐基说：“专心听别人讲话的态度，是我们所能给予别人的最大赞美。成功的交谈，并没有什么神秘。专心地注意那个对你说话人，是非常重要的。”优秀的人士都更喜欢倾听他人的谈话而不是自顾自地在那儿滔滔不绝。或许这就是为什么上帝赐予我们两只耳朵却仅赐予我们一张嘴巴的原因所在。

世界最著名的影视剧记者伊撒克·马士逊，曾明确指出，世上许多人之所以不能留给人良好的印象，正是因为他们不能耐心地做个好听众，“由于他们只关心自己接下来要说的话，所以根本不肯耐心地去听人家把话说完……”

做一个懂得倾听的人并不需要太多的条件，只要我们尊重诉说者，只要我们用诚心去倾听，那么人人都能成为懂得倾听的人，人人都会是安抚受伤心灵的良药。身在职场的女性，要懂得倾听、学会倾听，当你认真地

倾听别人的诉说时，不但能够体现出你个人的修养，同时也能够把握到对方完整的意图。

懂得倾听，其实就是要多听少说。在生活中，最有魅力的女人一定是一个好的倾听者，而不是滔滔不绝、喋喋不休的人。倾听，不仅仅是对别人的尊重，也是对别人的一种赞美。也许在交谈过程中她并没有说上几句话，但是她一定会得到他人的肯定，他人会认为她是懂得交流的人。这样的女人，也是最容易成功的女人。

当然，倾听不仅仅是保持沉默，用耳朵听而已。如果我们只用眼睛或耳朵来接收话语，而不用心去洞察并发现对方的心意，就没有实现说或听所希望达到的目的，结果只是浪费时间，并不能达到有效沟通的目的。女性真正的倾听，是要用心、用眼睛、用耳朵去听，要达到这种境界，你必须掌握以下倾听的技巧。

1. 及时用动作和表情给予回应。

谈话时，应善于运用自己的肢体语言、表情、插入语和感叹语。如微笑、点头等，会使谈话更加融洽。除了用言语表达你的意见，你还需要用肢体语言反馈你的信息。眼睛也能倾听。注视着对方，表示对他的话感兴趣；若东张西望，心不在焉，或者一会儿看看手表，这就是在告诉别人你觉得很无聊，不想再继续听下去了。

2. 适时适度地提问。

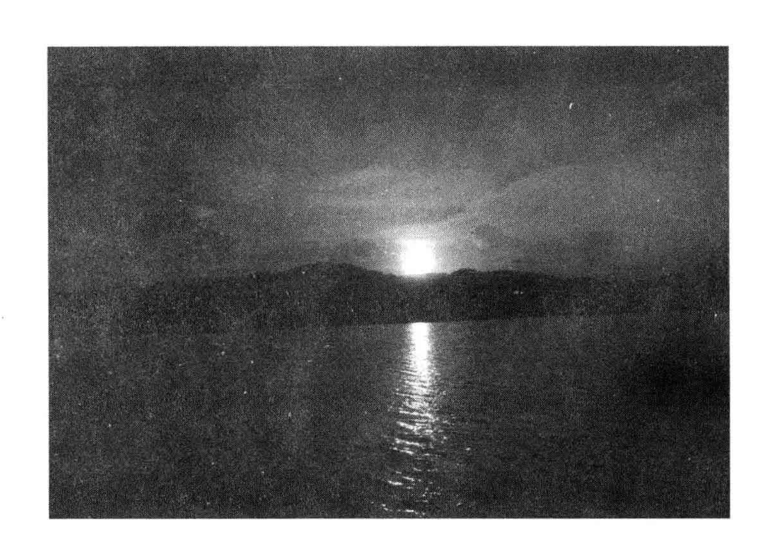
这是一种倾听的方法，它能够给讲话者以鼓励，有助于双方的相互沟通。要让别人对你感兴趣，那就先对别人感兴趣。问别人喜欢回答的问题，鼓励他人谈论自己及他所取得的成就。

总之，用你所有的感官去倾听，这样才是真正充分利用了这门艺术，并将其发挥到了极致。

第四章

举止形象修炼：优雅

女人是职场最美的风景





1.

肢体语言是女人的魅力电波

美丽的女人喜欢用肢体动作来表达自己的善意和亲昵，就像孩子喜欢依偎在大人身边撒娇一样，这是女人的本能。若你的肢体语言运用得得体，那么就是一种美的体现。女人的肢体语言是一门很深奥的学问，它不仅能使一些羞于启齿的信息自然地流露出来，而且使女人看起来更动人。女人如果不能适时有效地读懂女性的体态语言，就很难深切地了解女人自己。

美国乔治·麦森大学的安妮塔·泰勒等人在《交际》一书中，根据交际过程中信息传播的不同途径，将肢体语言分为三大类。

一类是通过听觉接受信息的肢体语言。这类肢体语言又分为三种，第一种是音色；第二种是类语言，如哭、叫喊、呻吟等；第三种是环境声响。

第二类是通过视觉接受信息的肢体语言。该类肢体语言又可以分为四种，第一种是动作，包括手势和运动，肌肉的力度，面部表情，眼睛的运动；第二种是外貌，包括静止的姿态和运动的姿态；第三种是物体的运用，即物体语言；第四种是距离，包括人际距离和领域行为。视觉接受信息的身体语言最为重要，因为靠视觉输入的信息占外部世界输入大脑信息总量的 80%以上。

第三类是通过其他途径接受信息的肢体语言。包括通过时间、气味、环境接受信息的肢体语言。

马林是一个善解人意的、体察入微的上司，在一次会议中，

大家正在热烈地讨论一个问题，这时秘书林雅的电话突然响起，林雅悄声接了电话，低语几句之后就挂断了。但是细心的马林却发现林雅接完电话之后一系列的举动，她先是左顾右盼、神色慌张，然后不停地看着门口，接着林雅的脚渐渐朝向了门口，最后她整个人几乎是朝向门口方向坐着了。马林看到后打断了会议，问道："林雅，你是不是有什么事？"林雅焦急地回答："经理，我可不可以请半天假，我妈妈突然晕倒被送进了医院。""好。你快去吧。"得到经理允许的林雅立刻飞奔了出去，同时心里对经理生出无限的感激。

行由心生，我们的每一个动作都受到意识的支配。有些是有意识的，有些是潜意识的。但不管是多么微小的动作，都不会无缘无故产生，其中必然暗含着一定的心理活动。对于一个肢体语言解读高手来讲，我们没有任何秘密可言。因此，懂得观察和思考的人总是能在人际交往中占据更多的主动和优势。

在日常的人际交往中，我们可以通过语言、行动明确了解一个人的意图。例如当你不小心挡住了别人的去路，你会听到一句"借过"；当别人撞到你时，会说一声"抱歉"；当你与朋友道别时，你会看到他向你挥手。这些都非常清楚、明确地表达了别人的想法和态度。但是生活和工作中，很多的语言、动作中都蕴含着深层的含义，也许不方便说出来，需要你用感觉捕捉。这时你需要学会解读肢体语言了。美国心理学家艾伯特·梅瑞宾认为：一条信息的表达＝7％的语言＋38％的声音＋55％的人体动作。我们的每一个动作都是受意识支配的。下面是一些肢体动作隐含的意义：

1. 手臂交叉

用双手握住双臂的姿势表明了紧张和不知所措；单臂交叉的姿势是女人在缺乏自信或身处陌生环境下使用的肢体语言，意味着她需要帮助。掩饰的双臂交叉是常在公众场合露面的女人的常用姿势，这种女人多数虚伪而且老练。

2. 臀部表情

走路时左右臀上下摆动的女人往往热情而不拘小节，喜好幻想。走路时左右臀几乎不摆动的女人现实而功利心重，她们像喜欢巧克力那样喜欢谈恋爱，目的似乎只为了自己。臀部静止时自然上翘的女人多数热情开朗，喜爱交际又敢爱敢恨；臀部安静时下垂的女人多数性情温顺，对情感专一且执著。

3. 双腿姿势

落座时双腿同时弯曲，这是富于罗曼蒂克幻想的女人。她们一般自身条件很优越，非常注意自己的行为。把右腿跷在左腿上面的女性，是比较有涵养而保守的，因为内向又较理智，习惯压抑控制个人感情。把左腿跷在右腿上的女性正好相反，天性喜爱冒险，恋爱时积极大胆，是标准的现代女性。脚尖交叉，采取这种方式安放双腿的多有自恋或同性恋倾向，或恋爱受挫厌恶男人的女人。

4. 手部语言

手心干爽的女人性格开朗；手心潮湿的女人性情较内向。此外，握手时手心朝上的女人多柔顺且易于相处；手心朝下的女人多争强好胜具有领导欲；而只伸出手指的女人多精于世故，工于心计。

人体就好像一台发报机，每时每刻都在向外界发送着信息，发射的这些信息，有语言，但是更多的是看上去非常平常、细微的动作。世界上没有不透风的墙。每个人内心深处的想法就好像是风，即使再厚实的墙也无法完全遮挡。所以，女人要注意身体动作透露出来的意思。在人际交往中，这些动作所显示出来的含义是非常有用的。



2.

握手礼，彰显女性魅力的完美风度

握手，是人们在社交场合司空见惯的礼仪。它看似平常，但却是沟通思想、交流感情、增进友谊的重要方式。传说握手始于西方的半文明半野蛮时期，没有敌意的双方为了证实自己的友好，就放下手中的棍棒或石块，伸出手掌让对方捏捏手心，这种习惯逐渐演变为今天的握手礼。现在握手已成为国际交际中见面和分别时普遍的礼貌行为，在许多场合都不能忽视。

女士与对方行握手礼之前，应大略判断一下对方的态度，对于傲慢无礼者，可以不与他握手，但这时要特别注意场合，如果是与两三个男士见面，女士不想与其中的一位握手，那么以与对方几位皆不握手为宜；如果与数位男士见面，女士只不愿意与其中的一位男士握手，而对其他的人皆应表示礼貌地欢迎，那么女士应该不显露出自己的情绪，而自然地一一握手，以免使对方难堪。

一个有风度的女性，应该注意将手伸出去的姿势。因为它很有可能决定别人对你的第一印象。握手时，应先由女方把手伸出来，然后男方才可以伸手相握。但是当你见长辈、长官或接受颁奖的时候，则必须要由长者、长官先伸手，这样你才可以伸手相握。当女士与人握手的时候，假如戴着手套，那么就需要先脱去右手的手套，有地位者可以不必这样。握手的时候，不要紧握对方的手，当然也不可长时间地握住不放。良好的握手方式是，稳重、保持诚恳而自然的态度，时间还要尽量短暂。当有人介绍你和同辈男士相见时，应该微笑着注视对方，然后主动伸出你的右手。伸手的时候，千万不要把手肘弯曲着，显出一副僵硬的态度。应当尽量把右手向前伸，再者就是用手轻轻地握对方所伸出的手即可。此外，有的时候对方可能没注意到你伸出去的手，这时只要微笑着收回你的手。只要对

方不是有意不与你握手，便无需太在意。当然，前几秒钟你可能会觉得非常尴尬的，但这种情况是每个人都可能碰到的。

凯特是一位热情而敏感的英国女士，几年前她受英国总公司的委派，到中国上海的一家分公司担任总经理。一天，她接待了来访的李经理。李经理是上海一家公司的销售部主管，他此次来的目的主要是为了说服凯特购买他们公司的产品。

李经理被秘书领进了凯特的办公室，秘书对凯特说："总经理，这是××公司的李经理。"凯特离开办公桌，面带笑容，走向李经理。李经理先伸出手来，与凯特握了握手。凯特客气地对他说："李经理，很感谢你在百忙之中抽出时间为我们公司介绍这些产品。这样吧，让我看一看这些材料，我再和你联系。"李经理还没反应过来到底是怎么回事，就已经被凯特送出了办公室。

以后的几天，李经理多次打电话给凯特，但得到的是秘书始终如一的回答："总经理不在。"到底是什么原因让凯特这么反感一个说话不超过两句的人呢？秘书好奇地询问凯特。听到秘书提起李经理，凯特余气未消："这个人根本不懂基本的商业礼仪，而且一点儿绅士风度都没有。他是一个男人，职位又低于我，怎么能像个王子一样伸出高贵的手让我来握呢？他伸给我的手让我感到像是抓着了一条死鱼，冰冷、松软、毫无热情。当我握他的手时，他的手掌也没有任何反应。握手的这几秒钟，他就留给我一个极坏的印象。这种握手让我感到他不但内心冷漠，而且还愚蠢到不知道如何假装礼貌。作为一个公司的销售经理，居然不懂得基本的握手方式，这让我很失望。他们公司雇佣这样的人做销售经理，可见公司管理人员的眼光和素质也不高。这样一个由低层次的人组成的公司又怎么值得我去信任呢？我又怎么会让公司冒险去购买他们公司的产品呢？我相信他们公司的产品会和员工的素质一样的糟糕。"

握手是全球通行的一种打招呼方式，不管是何种肤色、何种国籍的人，大多会在交流的开始和结束选择握手这种方式。当双方握手之后，你会从对方的握手方式传递给你的信号中获得对方留给你的“第一印象”，而对方也完全和你一样。握手也是一种肢体语言。美国女作家海伦·凯勒曾经写道：“我接触过的手虽然无言，却极有表现力。有的人握手能拒人千里……我握着他们冷冰冰的指尖，就像和凛冽的北风握手一样。也有些人的手充满阳光，他们握住你的手，使你感到温暖。”可见握手的力量、姿势和时间的长短能表达出握手人的不同态度。

在社会交往和商务活动中，握手普遍被用来沟通情感和维系关系。用双手握手，是一种充满暖意的握手方式。当我们双手握住对方的手时，就在无形中控制了对方的身体的角度，让目光可以对视，显得更加真诚。而且双手握手大大增加了双方的身体接触，打破了本来的身体空间，让双方更融洽地处在同一个空间之中。这种握手方式在某种情况下会让人感到真诚、信任和表达关切的含义。但是，很多人其实并没有真正掌握握手的真正要领。由于错误的握手方式，给他人造成不良的第一印象的例子比比皆是。下面的握手方式就是错误的：

1. 奄奄一息的握手

被公认的最不受欢迎的握手方式非此莫属，我们往往会发现某些人在握手的时候，就像是一个奄奄一息的病人一样，软弱无力。而且握手的时间非常短，往往稍微一握之后就草草了事。这种握手方式会让别人感觉你毫无责任感，一定是一个软弱无力的人。如果与你握手的人恰恰地位比你低，这种握手方式会让其觉得被轻视。试想，如果在与客户握手的时候，你采取这种方式，有谁会把自己的业务交给一个让他觉得毫无责任感而且软弱无力的人呢？

2. 钳子般的握手

钳子般的握手方式，会让对方觉得好像是被钳子夹住一样，甚至会觉得疼痛。一般采用这种握手方式的人，一定是一个权力欲、控制欲很强的人。而且，“钳子”的力度越大，这种性格就越明显。有些霸道、富于侵略性的人，往往会让大多数和他握手的人体会到了什么叫力度。如果你不

想给别人留下类似的印象，那么请不要采用这种方式，这种握手方式只有在你想给予别人信心的时候才可以适当使用，毕竟大多数的人并不希望被人控制，而且也不希望被别人捏得龇牙咧嘴。如果你与老板握手的时候采用这种方式，那么我想你的职业生涯会受到很大的影响，这种握手方式在某些比较敏感的上司那里会被认为是一种“挑衅”的信号。这种握手方式还会出现在一些渴望摆脱你控制的人身上，他们往往也会采用这种方式虚张声势，对你的心理造成一定的威慑。

3. 刺刀般的握手

想知道这种握手究竟是一种什么情景，你可以回忆一下电视上用刺刀拼刺靶子的情景。使用这种握手方式的当事人，会将手臂弯成几乎九十度的角度，然后直挺挺地将小臂伸向握手对象。这种握手方式会让别人觉得非常突然，同时也显示出你的性格急躁，有争强好胜的一面。这种方式往往会身体前倾，一只脚也会随着身体重心前移。这就人为地为自己画出了一个虚拟的私人空间，会让人觉得受到冷落。

4. 拉入式握手

与刺刀般握手相仿，这种握手方式的最大特点是，握手人会将握手对象拉到自己身边，而让对方进入自己的私人空间。这种方式的握手，可以看出握手的人是一个缺乏安全感的人，他把对方拉入私人空间的目的和希望获得主场优势的球队出于同种目的，为了更好地缓解陌生环境带来的紧张、害怕和不安。另外这种握手方式还有一种可能是，握手人长期处于一种对个人空间要求不高的环境中，比如一个团体生活的运动员或一名军人等。

5. 钟摆式握手

这种握手方式的最大特点是，两人握手后，一个人就开始快速地摇动胳膊，而且好像永远不会停下来一样，这种握手方式在一定程度上让人觉得非常亲切和热情，但是如果不注意“度”的把握，反而会弄巧成拙。

最后我们还需要注意的是，如果你双手都是汗水，握上去感觉黏黏糊糊，像一块刚刚擦过稀饭的抹布的话，那么不管你的握手方式多么正确，不管你表现得多么彬彬有礼、热情有加，都不会给他人留下任何良好的印

象。由于手部是全身汗腺最密集的部位，所以如果觉得自己手部会经常出汗，那么最好还是为下一次握手准备一些爽手粉或一条手绢吧。

正确的握手方式需要根据当时的环境来判断。如果我们希望握手之后的气氛能够融洽和谐，我们应该在握手的时候，尽量保证双方的手掌处于同一个平面，力量保证与对方施加的力量保持一致，然后轻缓地摇动4～6次。

一般情况下，与人初次见面，熟人久别重逢，告辞或者送行都可以握手表达自己的善意。在握手的时候，距离要离对方约一步之远，上身稍向前倾，两足立正，伸出右手，四指并拢，虎口相交，拇指张开下滑，向受礼者握手。如果你有抽烟的习惯，当你要与人家握手的时候，而你正在抽烟，千万不要换手持烟而握手，应该把烟放下，再伸手相握。



3. 亭亭玉立，站出女人的仪态美

站姿是人的一种本能，是一个人站立的姿势，它是人们平时所保持的一种静态的身体姿态，同时又是其他动态身体姿态的基础和起点。常言道："站如松，坐如钟"，这是中国传统的有关于形象的标准。人们在描述一个人生机勃勃充满活力的时候，经常使用"身姿挺拔"这类词语。站姿是衡量一个人外表乃至精神的重要标准。优美的站姿是保持良好体型的秘诀，是女性魅力的经典姿态。

女性优美而典雅的站姿能给他人留下深刻美好的第一印象。女性正确的站立姿势应该是表情自然，闭嘴，颈部挺直，收下颏，挺胸，还要注意收腹提臀，让肢体各部位自然舒展，这时女性特有的曲线美才会显露无遗，同时，显得精神饱满、风姿绰约。站立时，还要注意不宜把手交叉抱在

胸前或把手放在背后，更不要两手叉腰、身子左摇右晃或把身子倚靠在墙上。否则，就会显得不文明、不雅观，有失风度。

女性要想使自己具有优雅迷人的站姿，关键要让自己的双脚、双膝、双手、胸部和下颌等五个部位处于最佳的位置。两只脚最好一前一后，前一只脚的脚跟轻轻地靠近后一只脚的脚弓，将重心集中在后一只脚上，切勿两脚分开，甚至呈平行状，也不要将重心均匀地分配在两只脚上。在正式场合，双膝应挺直，而在非正式场合则伸在前面的那一条腿的膝部可以略微弯曲，做“稍息”姿势。但是不论在哪一种场合，双腿都应当有意识地靠拢。这样的话，才能确保双腿自上而下地全方位并拢，并且髋部自然上提。双手在站立时将手袋放左手上，然后贴在腹部，同时应注意放松双肩，使双肩自然下垂。不要耸肩、斜肩、弯臂、端肩。胸部在站立时应该略向前方挺出，同时要注意收紧腹肌，并挺直后背，使整个身体的重心集中于双腿中间，不偏不斜。这样的话，能使自己看起来精神振奋，线条优美。

女性站姿也分垂手站姿、前交手站姿、后交手站姿、单背手站姿、单前手站姿等不同姿态，但均以站姿为基础。如能在自身的仪态举止中分寸得当、运用自如，加之热情的微笑，使人感到既有教养又有风度。女士可以自然变换站立的姿势，除了双脚并拢的站立姿势，丁字步站姿也可以选择。这种站姿可以巧妙掩饰 O 型腿女士的缺点，并使腿和脚看起来更加纤细。

站姿是影响女性个人仪态美最基础、最关键的因素，所以商务人士、服务行业的从业人员，尤其应该注意自己的站姿，自然挺拔的站姿能给人一种可靠而干练的印象。而错误的站姿则会丑化自己的形象。因此，职业女性要注意下面的站姿：

1. 斜肩站姿

这个姿势多数女士都十分熟悉，因为市面上包包的设计，女性习惯将包包固定挎在肩膀某一侧，长期下来错误姿势就养成了，这就是为什么我们该有意识地经常换另一边肩膀来挎包，否则就得接受一边肩膀比另一边高的难看形体。穿着正式服装的时候，这个姿势就更让人不敢恭维了。

2. 驼背站姿

看到T台上的模特时你的第一印象是什么？漂亮、魅力十足。其实最最重要的是她们在不经意间流露出的自信。要拥有自信的外表，最简单的方法就是抬头挺胸收腹。一般人不习惯费劲吃力地整天保持这样的姿势。我们习惯驼背站立，因为这样比较舒服，另外多半也是因为缺乏自信心不想引人注目。但你相信吗？双肩向后靠，抬头挺胸收腹的动作可以马上显露出你的自信与优雅，尤其在派对上。首先，此举让你看起来身材更高挑，人也更有气质；其次，它能让你的整体造型更显魅力——当你驼背时，人们的关注焦点会是你的不自在与害羞，而忽略你的美丽。最后，抬头挺胸收腹能帮助你从内到外展现信心与风采，这样的你大家都会想认识的。

3. 大腹站姿

你会发现，当提醒他人不要驼背时，被提醒的人经常会不由自主地把胸部与腹部凸出来，人们误以为这样就是抬头挺胸。正确的姿势是在双肩向后靠的同时把腹部收起来。开始练习时会有点儿不习惯，不过你会慢慢适应的，同时这也是打造腹肌的好方法。假如你工作太忙没时间做运动，可以尝试反复收腹的动作，这在帮助你塑造平坦小腹的同时，也培养了正确的站姿。



4. 优美步态，走出女人的气质

无论是在日常生活中还是在社交场合，走路往往是最引人注目的肢体语言，也最能表现一个女人的风度和活力。我们经常看到很多女性脸蛋和身材都不错，但是很可惜，走路的时候不优美，让整体形象大打折扣！

女性走路,使人感到她们是缕轻柔的春风,妙不可言。每一个女人都想拥有流云般优雅的步姿。款款轻盈的步态是女性气质高雅、温柔端庄的一种风韵,而优美的步态,则更添女性贤淑、温柔之魅力,展现自身的风采。女人先天身体就较为柔软,上下臂关节比男人更具有大的反面弯折角度,这也可以使她们走路时摆得更加向外而不至于碰到较宽的骨盆,当站着或走路的时候,女人通常会稍微弯曲她们的双臂而使前臂抬高约在腰部的位置,但是手腕却尽量放松,这就是男人和女人走路时的不同之处。女人走路时下颔会轻轻点动,而男人却挺直头部还会有些后倾,军人正是要求此种姿势。在社会的教条下男人是被要求具有攻击性的,这也表现在他们走路的姿态上,他们行进间上身会向前,可能是想要行进更快而出人头地之故。女人则恰恰相反,传统上要求女人不能有攻击性,因此女人在走路上就比较礼让,不要大步威武地走路, 女性对迎面而来的人礼让一些,但不是畏缩不前,只是显得较为礼貌,不抢先。这一切使女性的走路特征明显起来,连走路的步子也变小了,臀部扭动韵味十足,一副楚楚动人的样子。科学证明,保持抬头挺胸、肘稍屈的走路姿态,不仅姿势美观,而且充满了女性魅力。

走路,人人都会,但是要走出风度,走出优雅,走出美来,则要靠平时的练习与注意!做一个优雅的女人,她最直接的表现形式之一,就是步态美。步态美是由许多种因素决定的。首先,走路的姿态、头和背部的姿势要正确,还得有一双与季节相适的鞋。若鞋子太紧,每走一步脚就感到疼痛,势必影响正确的步态。

正确的走姿不但可以让你平添万种风情,还可以让身材更加性感美丽。而不正确的走姿除了让人讨厌之外,还会让美丽的身材变形。优美步姿的要领是双目平视,面带微笑,有节奏地走路。若你走路时能注意上述要点,就能保持优美的姿态并时刻洋溢着青春的魅力。作为女人,学习正确的走姿是非常重要的。正确的走姿,能体现一种动态美,能体现一个人的风度和韵味,更能显示出青春活力的魅力。女人正确的走姿体现了走姿的优雅稳健;步伐应轻盈、含蓄、步度略小,显示阴柔之姿。

此外,走路时的步态美与不美,是由步度和步位决定的。如果步位和

步度不合标准,那么全身摆动的姿态就失去了协调的节奏,也就失去了自身的步韵。步度,是指行走时两脚之间的距离。步度的一般标准是一脚踢出落地后,脚跟离另一只脚脚尖的距离恰好等于自己的脚长。步位,是脚落地时应放置的位置。步韵也很重要,女人走路时,膝盖和脚腕都要富于弹性,肩膀应自然、轻松地摆动,使自己走在一定的韵律中,才会显得自然优美。优美步姿重心始终放于两腿之间,脚跟先着地,保持两腿直立,并且要把身体重心有意识地放在大腿上。走路时,还要保持上身挺直,重心随脚尖逐渐向前移动。长期坚持下去,可使双腿变得更苗条。单腿迈出着地,后脚足跟提起,让膝盖带动大腿,保持紧迫感,身体重心前移,以腰为轴心,后腿向前迈出,使足跟先着地。稍微夹紧臀部,膝盖轻松保持弹性。脚尖稍稍朝外直线向前走,双腿夹紧,双脚尽量走在一条直线上;两手自然下垂,手指自然弯曲朝向身体,两手随步伐轻轻摆动,眼睛注视前方;胯部随之产生一种韵律般的轻微扭动。一摇一曳,总有那般万种风情,充满着女性的媚惑。

女性的步姿因衣着和场合的不同而有不同。比如,走进会场、走向话筒、迎向宾客,步伐要稳健、大方;进入办公机关、拜访别人,在室内脚步应轻而稳;办事联络,步伐要快捷、稳重,以体现效率、干练;参观展览、探望病人,脚步应轻而柔,不要出声响;参加喜庆活动,步态应轻盈、欢快、有跳跃感;参加丧葬活动,步态要缓慢、沉重,以反映悲哀的情绪。需要指出的是:女人走路不要低着头看地上,也不要故意躲避不去看其他人,因为这样会使别人觉得你好像有什么不自在的地方。在日常生活中应当避免走路时身体前俯、后仰,或两个脚尖同时向里侧或外侧呈八字形走步,避免步子太大或太小,这都给人一种不雅观的感觉;双手反背于背后,这会给人以傲慢、呆板之感;身体乱晃乱摆,也会让人觉得轻佻,缺少教养。这些禁忌动作既有失大雅,又不礼貌。如果想做一个有魅力的女性,就要留意自己的步态。



5. 优雅坐姿能体现女人的高贵之美

女性坐姿，是影响女性形体美的一大要素。女性优雅的坐姿不仅能展现女性形体美，更能展现女性的优雅气质。

坐姿是一种可以维持较长时间的工作劳动姿势，也是一种主要的休息姿势，更是人们在社交、娱乐中的主要身体姿势。良好的坐姿不仅有利于健康，而且能塑造沉着、稳重、文雅、端庄的个人形象。相对男士而言，女士的正确坐姿显得更为重要。无论多么美丽的女士，身着多么体面的衣装，如果坐姿不雅，马上就会让人议论纷纷。

一般来说，女士入座应尽量向前，背部一般不要靠在椅背上，可以将随身携带的物品如手提袋、衣物等东西，放在身体和椅背之间。女士坐下时膝盖不应分开，小腿也要合拢，小腿可以放置在椅子正中间，也可以并拢平行斜放一侧，但是上半身一定要面对正前方，两手可交叉轻握放在腿上。如果双腿斜放左侧，手就放在右侧，相反的，如果双腿斜放在右侧，那手就放在左侧。

标准姿势坐久了，可能会感到疲劳，这时可以双腿交叉着坐着，但是如果有重要贵宾在场，则应该避免。但是在一般场合或在场的客人为比较熟悉或比较亲近的人，也可以偶尔为之。方法是先将左脚向左踏出约45度，然后将左腿放在右腿上；反之，即先将右脚向右踏出45度，然后将右腿放在左腿上。

女士坐在矮沙发上时，双腿除要并拢外，膝盖要尽可能高过腰部，因此所采用的坐姿应该是双腿斜放式的坐法，也就是双脚同时向左侧或向右侧斜放，与地面成45度左右的夹角。女士的身体如果能形成S形，则是最优美的姿态。

主持会议的女性坐姿应该是双腿并拢，双脚的脚踝部位先行交叉，然

后略向左或右斜放，给人的感觉是大方自然。

不同场合的女性可能要换用不同的坐姿，但是基本原则是背部挺直，膝盖并拢，双手成为交叉的八字形，放在身体的侧面或中间都行，上身必须正对前方，目光凝视客人，保持优雅的微笑。女性若坐姿不端，在别人的心目中会留下一个不良的印象。比如很多人坐下来的时候喜欢将脚架起来。在社交场合，这一般被认为是不很礼的坐法。如果是积习难改，那一定要注意架腿方式：收拢裙口，遮掩到直至膝盖以下部分；支撑的脚不要倾斜，双腿内侧靠近，大腿外侧收紧；双手自然搭在腿上。



6．别让无意识的小动作给你的形象减分

每个人都希望自己在别人眼里是一个知书达理、谈吐优雅的人，也会有意识地在与他人的交流中控制自己的行为，尽量表现得大方一些，典雅一些。但女性不雅的举止行为，会影响到自己的肢体语言的美感。比如，我们总会无意识地做出一些细小的、令人心情烦躁的小动作。它们的破坏力是不容小觑，令原本完美的女人形象蒙上尴尬的烙印。

肖怡然去年结婚，她对自己在婚礼上的表现至今耿耿于怀。“以前也知道自己有一些小动作，但从来没长时间在镜头下，也从来没细想过自己做小动作时会是什么样子，自我感觉不要紧，应该还挺可爱。”小肖说，直到看了长达一个多小时的婚礼录像，她才意识到问题的严重性。“那个是我吗？摇头晃脑，低头抿嘴，左右摇摆，简单像‘小丑’一样，我自己都觉得难看死了。”“婚礼录像让我真正看到了‘自己’，活了三十多年，这是第一次如

此真切地通过自己的眼睛看到了别人眼中的自己，太可怕了。”从那以后肖怡然开始注意自己的言谈举止，并刻意纠正。

所谓小动作，就是说这些失礼的行为都是诸如抖个腿、啃个指甲、说话大声了点儿、拽拽衣裳、理理头发这样看起来再平常不过的事情，但出现在社交场合，就会变成不尊重人、不雅观、令对方不快的不文明行为。在社会交往中，你的这些小动作就会成为“大缺陷”会直接影响别人对你的判断，有损你的魅力。

朱莉今天要参加一个重要的商务洽谈，这个项目是她考察了很久，并且很看好的一个项目。她一早起来就做好各种准备工作，包括很多细节处她都很仔细地检查了一遍。9点洽谈开始不久，朱莉的情绪却突然变得有些焦躁，因为对方一个主谈人员不时地抖动他的双腿，这让朱莉感觉非常不愉快，只想快快结束这次洽谈。本来可以顺利促成的合作，却让朱莉在艰难的心理斗争中持续了很长时间，最后还没有结果，这让朱莉很恼火。而对方估计到最后也不知道原本可以成功的合作最后却失败在抖腿的小动作上。

抖动双腿是一种很失礼也很不雅观的行为，是不尊重对方的表现。同样，让跷起的腿像钟摆似的打秋千也是相当难看的姿态。正式场合，我们应该尽量提醒自己不抖腿，比如身体挺直、保持坐姿端正，如果在下意识中已经发生了上述动作又让对方产生不快时，那就应该迅速调整坐姿，并用眼神向对方表示歉意或直接说声对不起。抖腿大多是因为平时没有养成良好的坐姿习惯，所以要彻底避免这种情况的发生，平时应多加练习，养成好习惯。

女人的小动作往往表达很丰富的含义，代替了一部分语言的作用。心理学家认为，人的小动作经常受到潜意识的支配。小动作会隐晦地表达一些人们对于自己的期望，对于未来的期盼。我们的小动作往往在日

常生活中养成，也会在不经意间出现，而我们自己却往往没有意识到。因此，在人前，要注意下面这几点。

(1)在众人之中，应力求避免从身体内发出各种异常的声音。咳嗽、打喷嚏、打哈欠应侧身掩面后再为之。

(2)公共场合不可用手抓挠身体任何部位，如：抓耳挠腮，挖耳鼻，挖耳鼻，揉眼，搓泥垢，随意剔牙，修剪指甲，梳理头发等。需要时可上洗手间。

(3)应尽量避免蹲姿，倚墙靠墙而立。

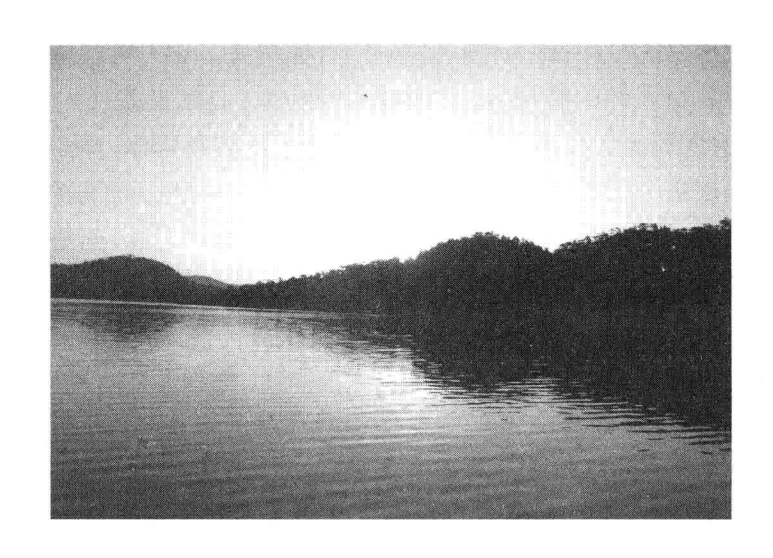
(4)公开露面前，须把衣裤整理好，特别是出洗手间时要和进去时保持一致。

(5)参加正式活动前，不宜吃有刺激性气味的食物，如葱、蒜、韭菜、洋葱等。

(6)公共场合，不要高声谈笑、大呼小叫。人多时要加倍低声细语，不引起他人注意。

第五章

气质形象修炼：气质优雅是女性魅力的灵魂





1. 魅力女人用气质征服人心

日本著名佛学家池田大作先生曾经说过："女性真正的美更在于内在生命本身的美。单纯外在的美无疑会受到年龄的制约。"以貌取人是肤浅的行为，气质才真正能展示人的内涵和魅力，是女人征服世界的利器。就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。气质美看似无形，实则有形。气质是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态，待人接物的风度，皆属气质。女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒，却是女人那蕴含如诗的美丽气质！一个人的容貌形体、外部装饰所表现出的美在整个气质美中只占一部分，甚至是一小部分，而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约。这种气质无论是对异性，还是对同性同样具有吸引力。气质美才是真正的美。

张钧甯，有"台湾第一气质美女"之称。张钧甯在德国出生，4岁后随父母回到台湾。爸爸张志铭是法学博士、国立台湾大学社会学系及国家发展研究所教授，妈妈郑如晴是文学硕士、知名文学作家、国立台湾艺术大学讲师。父母皆留学德国。姐姐张瀛是英国中央圣马丁艺术与设计学院平面设计与传播学硕士、视觉平面设计师。虽然张家是名门望族，但在张钧甯小学四

年级时父母离婚，张钧甯与姐姐跟随妈妈生活，从小生活艰苦朴素，进入演艺圈后虽然收入颇丰，但依然不会大手大脚胡乱花钱，收入都交由妈妈管理。在纷繁杂乱的娱乐圈里由始至终洁身自好，是为数不多的乖乖女，善良谦逊真诚礼貌的待人之道让与她合作过的各方人士都赞赏有加。

张钧甯出道过程非常富有戏剧性，当时还在台北大学读大二的张钧甯，有一天在西门町逛街，好心接受一位工读生的邀请答应帮忙做问卷，只要求对方不要再事后电话追踪，因为她真的没兴趣买，只是做功德帮他填写问卷。没想到这位工读生几个月后转换跑道，当起了艺人经纪的助理，又逢公司需要发展新人，这位工读生想起了容貌清秀的张钧甯，于是翻出那张问卷找到了张钧甯，这样的萍水相逢，造就了一颗新星。2006～2007年间三度与钮承泽导演合作，并凭借钮承泽导演的电影《情非得已之生存之道》入围2007年第44届金马奖最佳女配角，次年获得第10届台北电影节最佳女演员奖。

身为演员，除影视剧外，拥有姣好外形及独特气质的张钧甯还经常受邀出席时尚品牌发布会、拍摄MV、广告、时尚精品、杂志封面等，同时热衷公益慈善的她更是对公益邀请来者不拒。此外，张钧甯2007年曾撰写《时尚部落格》，之后常受邀为时尚杂志撰写专栏，与读者分享极具个人特色的时尚品位和健康的时尚理念。

罗曼·罗兰指出："气质是很抽象的东西，但是，它给人的印象却非常明显。"我们时常会发现某个女人很有韵味，这韵味就来自所谓的"气质"。气质是一种精神因素的外在表现。有气质的女人就像一本百科全书，文淡而墨香，让人爱不释手，百读不厌。有气质的女人不仅吸引异性，同样也会让女人为之动心，羡慕不已。有气质的女人懂得宽容与忍耐，她们知道，社会并不是一个让自己肆无忌惮任性的地方。

气质是女人魅力的源泉。女性独具的气质特征，是温柔、可爱、可亲。

具备这种气质的女性，有人称之为“有十足女人味的女性”，这也是东方女性深沉含蓄的表现。女性独具的气质美，是建立在自尊、自信、自爱、自强的基础上的，并且有母性深沉的内涵和使人感到亲切的特征，是高品位的美。有这样气质的女性，受人尊敬，使人羡慕。

当然，女人的气质也分类型。敏捷好动、缄默安静、兴奋而热烈、羞涩腼腆是四种最典型的气质类型，每种气质都有其优点和弱势，要充分发挥优点避免不足，就需要首先对其有充分的了解。

1. 多血质的女性

多血质的女性属于敏捷好动的类型。这样的女性，在实际生活中有较强的灵活性，对外界环境的各种变化能够较快地适应。她们活泼、热情，喜闻乐道，善于交际，在群体生活中精神愉快、相处自然，一旦遇到尴尬场面，常能机智地摆脱窘境。

2. 黏液质的女性

这样的女性属于耐性强、缄默安静的类型。她们在日常生活中表现平静但灵活性较低，反应稍迟缓，在任何环境中都能基本保持心理平衡，做事力求稳妥，好深思熟虑，一般情况下不做没把握的事，具有很强的克制能力，内心活动较隐晦，外柔内刚，与朋友交往适度，态度持重。她们在群体活动中不卑不亢，不爱抛头露面，办事有板有眼，有一种老练感。对家庭生活调节性很强，有条不紊，任劳任怨，敬老爱子，持之以恒。

3. 胆汁质的女性

这样的女性一贯很外向，属于兴奋而热烈的类型。她们平素有理想、讲抱负，遇事有见解，反应迅速，行为果断，言而有信，表里如一。这样的女性，无论是面部还是体态，都给人以热情、直爽、善于交际的良好印象。她们不愿受别人指挥，而喜欢指挥别人。办事有目标，敢于创新。

4. 抑郁质的女性

这种类型也就是人们常说的内向性性格。抑郁质的女性，表现为呆板、羞涩。她们的行为或大或小有些心理“紧张症”，怕强烈的刺激，如听到尖叫声、较大的震动声、看到恐怖影视镜头，甚至见到爬虫都会产生紧张万分的反应。她们的感情细腻而脆弱，常因微不足道的小事引起情绪

波动，不愿外露自己的真实情感，心里有话宁愿自言自语，也不愿向别人吐露，常生闷气，与他人交往时显得腼腆、忸怩和拘束，喜欢一个人独处，兴趣爱好不多。由于她们的这些心理特点，在集体生活或大家庭中，她们比较容易与他人相处，尤其善于周到地领会别人的想法，察觉别人不易察觉的细小事物和细微变化。做任何事均有较强的责任心，遇事三思而后行，求稳不求快。

女性的气质一般都可以按照以上四种类型进行划分。但在实际生活中，却并不一定分得那么清，她们往往是复杂的，有的是单型气质，有的是两种或两种以上的混合气质，如胆汁质与多血质混合型、胆汁质与黏液质混合型等等。但不管哪一种气质，都有独特的魅力。



2. 好气质源于宽广的胸怀

宽容大度的胸怀，敏锐智慧的头脑，善良谦逊的人品能让人充满魅力。宽容的女人具有睿智的思想，用一双机敏的眼睛，分辨世间的风雨雪霜，用一颗练达的平常心，来显露与众不同的气质。

宽容是一种气度，更是一种文明。荷裔美籍历史学家房龙在他的历史著作《宽容》中，就主张对异己的宽容，勇敢地倡导和呼唤人类的“宽容”精神。生活中需要宽容，它就如融洽人际关系的润滑剂。没有对小溪的宽容，就没有大海的浩瀚，没有对风雨的宽容，就没有雄鹰的潇洒，没有对严冬的宽容，就没有春天的灿烂！我们不是哲人，但可以记住哲人的名言。

在职场中，女人的宽容表现具有丰厚的内涵，她们不会因时尚与流行而盲目地效仿，也不会因得到一次成功而欣喜张扬，更不会因行进于低谷

而灰心丧气，深邃而内敛的品行，会让她们拥有别样的雍容和坦荡，即使占尽成功的辉煌，一样可以感受她谦逊的目光。聪明的女人喜欢用一颗宽容的心对待别人。因为她们懂得如果用“小心眼”看待问题，一定会看得越来越小，并将自己引入伤悲。只有宽宏大度地去对待，才能得到属于自己的幸福和快乐，不断地收获自己生活的惊喜。

美国玫琳凯化妆公司的创始人兼董事长玫琳凯，这位化妆业的巨头，以她的智慧，缔造了世界化妆界的神话。

玫琳凯的成功，与她从小养成的宽容性格不无关系。她是一位命运多舛的女子，30岁以前，生活中的灾难一个接一个地降到她身边。很小的时候，父亲因病住院，母亲为了照顾全家人的生活，从早到晚在外打工赚钱。玫琳凯7岁时，便承担起重病中的爸爸的厨师与护士工作。当时，个子矮小的她站在椅子上给爸爸做饭。做饭时，她要打二十多个电话给妈妈。在电话里，妈妈一直激励着她：“宝贝，妈妈知道你能做好，一定能！”正是妈妈这句话，让小小的玫琳凯有了自信，即使饭做得不好，她也不沮丧，而是充满信心地迎接第二次的工作。更重要的是，在做这一切时，她拥有了宽容的心胸。

命运好像有意栽培这个宽容美丽的女孩，27岁那年，她的第一任丈夫与另一个女人私奔离家出走，把三个没成年的孩子留给了她。这时的玫琳凯，没有一分钱的积蓄，更没有经济来源，丈夫的突然离家，等于是把她逼上了绝路……面临着重重困难。玫琳凯痛定思痛后，决心用爱和双手改变自己和孩子们的命运。第二天，她强装笑脸，到社会上去谋生路。几经奔波，她终于找到了一份既能照顾家又能干事业的直销工作。

在工作当中，她以宽容的心胸对待竞争对手，以坦诚的笑与顾客交心。并开始一步步地走上公司的领导职位。对于男同事的偏见，玫琳凯始终以宽容的心胸看待。

她创办自己的公司时，只有9个人，创业过程充满艰辛。但

她始终以宽容的心胸对待，最终，她的公司有75万名员工，销售额达2亿美元。

20世纪90年代的玫琳凯已经是曾祖母了，但她却笑着说："我觉得我才24岁。"在她眼里，她宽容的心胸不会随着年纪的增大而老去。她相信，一个宽容的女人是永远年轻的。

这就是宽容带给女性的智慧，就是这种宽容的心胸，让玫琳凯在面临困顿时，身陷人生低潮之时，不惧怕，更不逃避，而是微笑着站起来，寻找理想的方向。这不由让人想起普希金说的，阴郁的日子里需要镇定。那么，同样的话也可以这么说，人生狭隘之处要宽容。与其抱怨世事繁杂，还不如尝试着用宽容去拨开云雾，眺望晴空，就能看到天底下的美景。因此，女人要学会宽容，只有懂得宽容的人，才能拥有无上的魅力，才能在给别人带来快乐的同时，也给自己带来快乐。

宽容的女人优雅端庄，那种超然特质与纯朴本色的完美交融，像散发着迷人的芬芳的花儿一样让人难忘。宽容女人的魅力既蕴含于她们的举手投足之间，更辉映在她们的眉宇与谈吐之间。她们懂得时尚属于瞬间，品质属于永远，更懂得自尊自爱，自强自重，所以她们始终保持一颗乐观向上的心态。一个女人要想一生走得潇洒、从容，就要拥有宽容的性格。



3. 有教养的女人更具亲和力

教养是一种内敛的修为，是在潜移默化中的体味和感悟；教养是一种沉淀的魅力，是足够的历练和智慧的浑然天成；教养是女人日常生活细节

中给人的一种印象，一种说不出道不明的感觉。

女人教养的基础，是理解和尊重他人，同时不妨碍他人。女人的教养不是随心所欲，更不是唯我独尊。而是善待他人、善待自己；认真地关注他人，真诚地倾听他人，真实地感受他人。尊重他人，就是尊重自己。女人有教养也是一种素质，一种魅力。女人可以不漂亮，可以不美丽，但是不能没有教养，教养是女人身上一种潜在的品质，是发自内心的修养，让女人的高贵由内而外散发出来。

有教养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，反而会越发耀眼迷人，智慧是美丽不可或缺的养分，18 世纪末政治家、思想家勃客曾写过这样的话："教养比法律还重要，它们依着自己的性能，或推动道德，或促成道德，或完全毁灭道德。"在古代形容一个女人有教养是"知书达理，温柔贤惠"。教养是文明规范，是道德基石，是人身上一种潜在的品质，让他人在不知不觉中肃然起敬。有教养的女人是让人愉悦的，使人感到如沐春风。有教养的女人说话有分寸，对人不尖酸刻薄，不会为几毛钱讨价还价，不会占小便宜。有教养的女人在公众场合端庄大方，不做作，举止不轻浮，有爱心并善于表达情感，常常赞美祝福他人，而不是嫉妒他人。和有教养的女人共处，会让人愉快难忘。

在地铁上，素素三岁的女儿穿着小牛仔裙坐在座位上，不经意间常会把小脚叉开，一叉开腿，她的三角小短裤就可以看见。每次叉开脚时，素素会不厌其烦地教她怎么把两腿交叉或者并拢。前前后后起码有十几次，尽管女儿一直犯同样的错误，但素素一点儿都没有不耐烦，总是和颜悦色地纠正她。直到快下车时，女儿终于如素素所愿，学会了淑女般的坐姿。旁边的乘客向素素竖起大拇指："有你这样一位有教养的妈妈，女儿将来也一定很有教养。"

天下所有的母亲都希望自己的孩子成为一个有教养、受人尊敬的人。而如果母亲没有教养，孩子会有教养吗？因此，女人富有教养，是道德美

的表现形式，它会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示出它的光华。女性教养程度的高低是衡量社会文明程度的一个重要标准。女人身为母亲，她的文明修养，更直接地影响着子女和后代。女人的教养决定了一个国家和民族的修养。有教养的女人让自己的美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发着无穷的魅力，她是一道永远亮丽的风景线，笑看岁月，美丽依然。女人得体的教养，有助于她获得社会认可和幸福的生活，有利于她树立良好的公共形象。

有一种说法为："不美丽是女人不能容忍的事，而没有修养则是男人不能容忍的事。"我比较赞同这种观点，有的女人看上去十分漂亮，楚楚动人，但她们的行为、语言却比较粗鲁，往往惹得男人望而却步，或者心生厌恶。相反那些相貌平凡，但言谈举止富有修养的女人常常能赢得男人的心。有教养的女人，总是让人如沐春风。她处世落落大方，不亢不卑，她不张扬，不显摆，似一株幽兰，芬芳四溢；有教养的女人善解人意，通达世情，她不天真，不偏激，在任何突发变故面前都能处变不惊。有教养的女人从不迟到，她懂得，即使是无意迟到，对准时到场的人来说，也是不尊重的表现。如果万一由于某种原因开会迟到了，那么，她会尽可能悄悄地走进会场，力求不因为自己的到来而影响到会场的气氛。有教养的女人从来不打断别人的讲话。她首先要听完对方的发言，然后再去反驳或补充对方的意见。有教养的女人在同别人谈话的时候，总会看着对方的眼睛，而不会做其他的动作。有教养的女人尊重别人的观点，即使她不同意，也不会出言不逊，而是陈述理由，说明有不同意的原因。有教养的女人在与人交往时，无论是工作还是休息，从不表现自己的优越感。和有教养的女人共事和生活，你会觉得和谐而愉悦，常常还会得到人性的升华和感动。女人真正的教养不是做给别人看的，而是发自内心的，不是有人看到你才会做，没人看到你就不做。女人有教养就有魅力。



4.

自信练就无法抗拒的女人味

女人因自信而美丽。在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人欣赏乐观自信的女人。

在提到“自信”时，英国的赫伯特曾经说过：“只要心中充满自信，没有一件不能做的事。”本领加信心是一支战无不胜的军队。在这个充满物欲和浮躁气息的社会里，自信让女人有一种恬淡脱俗的美，自信让女人积极上进。因为自信让女人有不顾一切的动力，甚至不惜牺牲生命去达到理想目标，在这样的情况下，女人更容易在追梦的路上获得成功。

赖斯是一位镇定自若、优雅迷人、极度忠诚、虔信宗教的女性。她是美国历史上最年轻的、也是第一位女性国家安全事务助理。作为一位政坛上的女强人，她杰出的从政之路源自她的自信。

赖斯从小受到严格的学科训练：古典音乐、文学、语言、芭蕾和运动。父母一直以高标准来要求赖斯。父母的信条是：所有人都是平等的，我们不应该由于自己所属的民族而受到歧视或者偏爱。任何人的价值都不是肤色或性别决定的，而是个人的自身成就。作为黑人，应该比白人付出更大的努力才能与他们并驾齐驱，并最终超越他们。

从知识的增长到各项技能的培养，从艺术到政治，赖斯付出了比常人更多的艰辛，也取得了比常人更大的成就。她继承了母亲对音乐的热爱，也受到热衷于历史、时事和运动的父亲的影响。平时，父母一有机会便会带着小赖斯到各所大学里走走看看，开阔她的眼界，激发她的求知欲。每当赖斯遇到挫折的时

候，父母就给她灌输自尊自信的意识，给予她巨大的支持和鼓励。赖斯自己也曾说："我的父母非常有战略眼光。他们让我充分完善了自身，让我将白人世界所推崇的事情做得非常好，因此种族歧视者不能轻视我。我可以用白人社会的方式来对付他们。"

正是在这种严格并且明智的家教影响下，赖斯变得非常自信，她无论选择哪一种兴趣、特长，都能做到最好，这让她得以尽情地发展自己的兴趣爱好，尽情地追求自己理想中的精神家园。也正是在自己的不懈努力下，赖斯从一个普通的黑人小姑娘成长为一代美国政界的第一女强人。

作为美国国务卿，赖斯是有史以来美国政府里最有影响力的女性，也是世界上最著名的黑人女性领袖之一。她有着不平凡的人生经历，做过学者、教授、教务长和外交政策顾问。在政府里，她对总统的影响力可能是最大的；在传统上由男性主宰的领域里，她是一位升迁到最高层的黑人女性。

这就是自信的女人赖斯，她坚信韦尔奇的一句话："命运是不可以设定的，但是你可以管理的。"凭着这份执著，凭着这份坚韧，再加上这份自信，赖斯成功了，她给了世界一个又一个的精彩，给了世人一个又一个的奇迹。正是这种自信，使她在人生每个重要的关头，都能大胆出新，赢得人生的胜局。其实，每一个职业女性也都会拥有属于赖斯的那份美丽和成功，只要你自信，只要你相信自己一定可以，那你就一定可以。

任何时候，女人都要保持自信，让自己始终用一张自信、美丽的笑脸面对工作和生活。有人说："一个人要想在世界上生存并获取成功，要学习的东西很多很多。重要的，也是首先要学的一点就是做自己想做的，哪怕此前从未有人尝试过，这条路从未有人走过。"

自信的女人在为人处事上从容、大度，不陷入世俗的旋涡中。自信的女人聪明灵慧，善解人意，成功总会眷顾她们。有人说：自信的微笑是一种令人愉悦的表情。面对一个微笑的人，你会感到她的自信与友好，这种自信也会感染你，使你产生亲切感；自信的微笑是一种含蓄与深远的身体语言，深沉的表达着一种心灵的慰藉和欣慰。自信使女人在为人处事上

从容大度，和蔼可亲和令人信任。自信让女人从内而外散发出一种力量，这种力量让女人总是以乐观积极的态度，面对人生的各种挑战。无论在什么时候，她自信的眼神都会告诉你，一切均在她的掌控之中。

作为女人，一生中要扮演很多角色。而无论扮演哪种角色，没有自信都无法成功。自信是正确认识自己、认识他人的一个前提。想要变成魅力无敌的女人，一定不能少了自信。自信让女人朝气蓬勃。自信的女人就像早晨八九点钟的太阳，给人以无限的希望和憧憬。



5.温柔是女性魅力的终极武器

作家哈代曾为自己心目中最美丽的女人下过一个定义："她是一位多么温柔可爱的女人。"可见，对于女人而言，温柔是她魅力的标志。做一个温柔的女人，并不是要你去改变自己的本性，而是学着变温柔，这是女人特有的魅力。所谓的温柔并不是整天柔柔弱弱，而是在必要的时候显示女性的魅力。一个女人如果善用温柔，生活一定是美满而幸福的，即使有很多的不愉快也能够因此而化解。当你用温柔来营造祥和平静的气氛时，你便成为了成熟而充满知性的女性。温柔并不是为了讨好男人，而是对自己、对生活都持有一种圆润平和的态度。

曾经看过这样一个故事：有一天上午，女主人独自在家，当听到门铃声后打开门时，眼前的一幕让她愣住了，一位彪形大汉手拿一把菜刀凶神恶煞地站在门口。妇人见此情形，先是十分惊慌后来很快就镇定下来，她面带微笑温和地说道："哟！您卖刀啊！请进吧。"进屋后，女主人请他坐下，又热情地为他倒茶，这一意外之举令本想打劫的大汉不知所措，接着女主人又坐下

来温和地与大汉谈论刀,还不时地讨价还价。整个过程,女主人始终用一种亲切的语气和这位男子说话,一切都显得如此亲切与从容。男子紧张的心情慢慢平静下来,心中本要抢劫的念头渐渐消散了,借机把刀卖给这位女主人,就赶快跑掉了。

温柔的魅力竟是如此神奇,着实让人意想不到,但女主人的确凭着那温和亲切的态度打动了一个本打算打劫的男子,让他迷途知返。可见,温柔是女人特有的武器,温柔有着令人难以抗拒的力量。尤其是相对保守的东方社会,男人所期望的仍然是富有母爱温柔的女性,如果一位女性太过严肃,则更多地给人以冷漠、严厉的感觉,甚至会得到"不像个女人"的评价。观察你身边的女人,你会发现讨人喜欢、人缘好的往往不是那些"冷面美人""病态西施",而是那些随和温柔的女性。

温柔是一种境界。它能折射出一个人的兴趣情调、品质修养。女性的温柔是民族遗风、文化修养、性格培养三者共同凝练所致。一个女人,善于在纷繁琐事忙忙碌碌中温柔,善于在轻松自由欢乐幸福中温柔,善于在柳暗花明时温柔,善于在关切和疼爱中温柔,善于在负担和创造中温柔,更善于填补温柔、置换温柔,这是走向成功的不可轻视的艺术。作为女人,你尽可以潇洒、聪慧、干练、足智多谋、文韬武略,但有一点不能少,你必须温柔。

女人的温柔是一种天性。女人有种天生的韧性、柔性、弱性,那是众所周知的。温柔是人际关系的润滑剂,一个善于利用自己温柔的女人,一定是个聪明的女人。女性可以通过以下几种方式提升温柔魅力:

1. 训练自己的眼神

温柔的眼神是女性征服男人的第一步。可以对着镜子经常观察自己的眼神。理想的女性眼神应该是清澈明亮的,但是一瞥之间仿佛有千言万语,这需要有颗纯净快乐的心灵来支持。

2. 改善自己的声音

女性的声音应该是娇而不腻、柔而不媚的。虽然林志玲靠娃娃音走红,但在日常生活中时时处处都用娃娃音是不恰当的。女性应该注意塑造自己的声音魅力,用声音经营温柔。在面对异性的时候,保持女性一份独特的魅力。这才是温柔的力量所在。

3. 维护自己的容颜

对自己容貌的重视，是最基本的社交礼仪，不重视就等于没有礼貌。化妆固然很重要，但化妆只是最表层的功夫，真正的化妆是修饰自己的表情，让别人看到你时，对你的印象是温润如玉的。

4. 培养自己的仪态

东方女性经常给人感觉女人味十足，就是因为她们的动作能够十足地体现女性的特征。例如走路注意步态，笑时注意分寸。因此，女性要多学一些现代社交礼仪，让自己从容有度。这也是女性魅力的一部分。



6. 沉着冷静能让你别具魅力

魅力女人要冷静、沉稳和通情达理。人不可能不遇事情，遇到事情如何面对，可以看出一个人的能力和素养。一事当前，是最能展示一个人魅力的时候。在很多情况下，有很多男人遇到困难都难免一筹莫展，焦躁不安，甚至垂头丧气，一蹶不振。一个女人如果遇到这样的问题，能够勇敢面对，敢于承担，并想方设法冷静地解决和处理，那无疑是很让男人佩服的。女人要学会冷静，不要动辄抓狂，不要易于激动，不要随时随地都拿别人的事当话题。要学会忍耐、体贴，学会收敛自己的糟糕情绪，学会在倾听时适当给予回应。女人如此，便具有了极大的人格魅力。

一般人看来，财经界从来由男人主宰，然而，一位似乎“纤弱”实则心性灵睿的女子，依凭颖慧的禀赋、乐观进取的心态，在台湾宝岛财经界可谓才华凸显，引人注目。这位女子，就是李纪珠，她素来以“形象得体、能力出众”闻名于台湾财经界，是宝岛台湾最年轻的女博士、女教授。她 26 岁就拿到台大博士学位，是那时台

湾博士班最年轻的学生。1999 年被选为国际十大杰出青年。2005 年 8 月 20 日以绝对优势当选中国国民党中央委员。

在台湾，有关这位单身女性的各种传闻多如牛毛，然而，淡雅冷静的李纪珠时刻奉行做事低调的谨慎风格，她总是拒绝接受各种形式的采访，特别不想被摄影记者的镜头拍摄，她说："上镜头太多就会失去个人空间。"在北大朗润园，有一间办公室专属于李纪珠，她是北大的客座教授。金融货币、国际金融和宏观经济全是她的专业学术领域，她还把更多的精力用在探究海峡两岸的自由通汇以及经贸往来上。抚今追昔，李纪珠十分感谢母亲给自己的早年营造了一个欢乐、开心的成长环境，"母亲对我的唯一要求是：健康、快乐就好。最令我难以忘怀的是在兰阳女中校园草地上欢唱民歌，竹林里吹着和煦晚风，自由惬意地读书，'疯看'琼瑶的小说。整个中小学时代，我过得无比欢快，一点儿也没有学习和生活的压力。"

李纪珠在乡下读女校时对数理科目极为偏好，女校里教授数理课程的女老师一直很少，临近高中毕业时，老师郑重地对李纪珠说：有一个专业叫"经济"，会用到很多数学知识，你学习起来将会比较轻松，不必背书。乘坐火车到台北进行"联考"，青春年少的李纪珠坚决果断地报考了国立政治大学"经济系"，但当真正学习了"经济"，她却不是很喜欢。读大学时，李纪珠将很多时间和精力投入到学校社团活动中，还看了为数甚多的工科书籍，曾经暗暗在心里想着要换读另一个专业，并以突出成绩考取了工科的研究所，老师们确实被她吓了一跳，他们全力说服李纪珠。直到大三，李纪珠对自己选择的经济专业或多或少还感到有些心虚、不牢靠，自认为经济学好像没有实际用途，它不像财会那样"专"，又不如企管那样"精"。可仔细地想了再想，"虚耗"了整整三年的大学宝贵年华，确实太遗憾，此时李纪珠才下定决心要认认真真地学好经济，万丈高楼平地起，李纪珠从最基本的经济学原理开始，从头读。学完了西方的经济学经典著作，李纪珠猛然醒悟，发现经济学原本是如此实用有趣，如此富有济世之功。

年仅 26 岁，李纪珠就拿到台湾大学经济学博士学位，因此

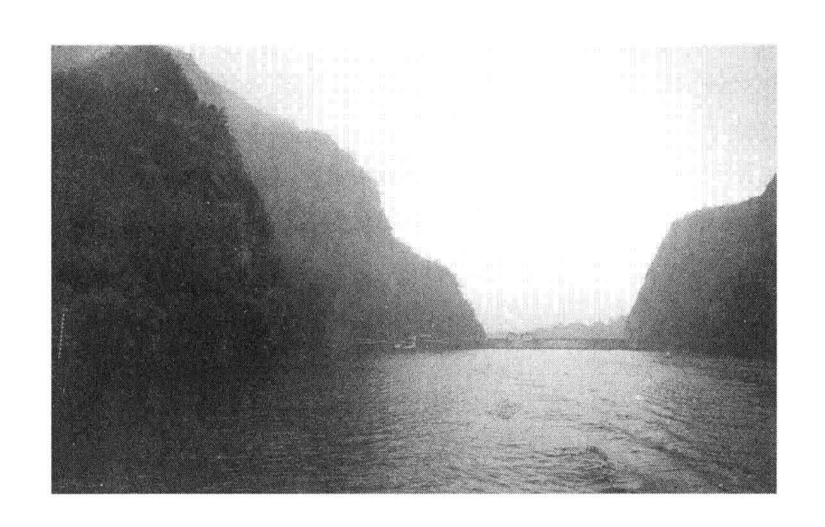
成为台湾最年轻的经济学女博士，且摘取了最佳博士论文奖。李纪珠庆幸自己当年听从了老师的劝告，没有转换成工科专业，“工科很冷漠，而经济学饱含强烈的人文情怀、社会关爱。之后我到哈佛大学、斯坦福大学，那里的教授极力想要我留在美国，可我认为，从事经济学工作还是要在一个自己了解比较全面的环境。美国的失业率提高百分之一，对于我来说不过是一个研究课题罢了，根本没有切身的感受；然而要是在台湾，失业率提高了百分之零点一，我就会非常明显地感觉到，原因是我的家人或同事有人失业了。这么一来，我的经济学工作里就包含了一份社会关怀。我觉得，经济学是一门与社会生活密切相关，体现了强烈的社会关怀，是感性和理性兼容得很好的科学，恰好我自己正是一个感性、理性都很丰沛的女人。”李纪珠这样说。

做人要“拿得起，放得下”，任何事情都可以接受，任何事情都可以面对，任何事情都可以用最积极的态度去完成。当然完成了，结果不一定就是令人满意的，但是积极的态度、从从容容很重要，这个就是我们的收获。

现实生活中，冷静思考的女人，比起只会小鸟依人的小女人更具有魅力。“以静制动”“静观其变”“以不变应万变”讲的都是为人处世要沉着冷静。遇到突发事件，只有先让自己冷静下来，才能把事情处理得最好。面对紧急情况是这样，面对危难之事也应如此。只有沉着冷静、理智地应对，危局方可解除，受困者才能走出困境。如果你不沉着，不冷静，过于浮躁，倒下的最终会是你。因此，女人遇事需要冷静，这个自不必说。

第六章

时尚形象修炼：时尚个性是女人永恒的美





1.

保持个性让你拥有不可抗拒的魅力

一个女人，什么是资本？年轻，漂亮，学历，能力……不是！最重要的就是个性，个性女人有时体贴入微、玲珑可爱；有时撒娇或蛮不讲理，让你无所适从；有时又口是心非，表里不一，让你捉摸不透，让你又气又爱。她有时会故意捉弄你，有时又会小心地呵护着你，怜惜地看着你躺在她的怀抱，让你气不起来，却爱到了心底，但不管怎样她都会让你爱让你疼，让你气了之后让你怜，这是为什么？因为她是有个性的女人！

对于女性来说，个性是一笔财富，生而拥有坚强独特的个性，会使你一辈子受用无穷。世界上所有珍贵的东西，都是不可复制的，是绝无仅有的。作为女性大家族中的你，也是这个世界上独一无二的。女人的魅力最重要的就是个性美！

个性是时代、社会及自我意识衍生的一种特征！由于每个人的生理素质、文化素养、家庭环境及社会经历的区别，在思想情感性格等方面也许随之形成了与众人不同的特点，从而使自己的言行举止具有特殊的色彩，并且成为一个具体，现实的社会人，这些特征就形成了人的个性！个性强烈的女性具有震撼人心的魅力。个性就是特点，特点就是优势，优势就是力量，力量就是美。女人想成功就要坚守自己的特点，坚持自己的个性，发挥自己的优势，相信自己“天生我材必有用”，这样的女人才能真正脱颖而出，有所作为，这是女人走向成功之路的一条捷径，也是女人魅力的展现。

她是英国保守党这块“男人的天地”里的第一位女领袖，她是英国历史上第一位女首相，而且是创造了蝉联三届、任期长达11年之久纪录的女首相。她是英国历史上第一个以其所推行的一套政策而被冠以“主义”和“革命”的首相，也是20世纪最优秀的首相之一。她以其意志刚强，作风果断，不屈不挠而获得“铁女人”之称。她就是撒切尔夫人。

撒切尔夫人生于平民家庭，没有显赫的门第的庇荫，没有夫贵妻荣的依傍，靠着不断的努力追求和顽强奋斗的个性，终于在英国这个重门第、讲传统的国度里，在被视作“男人的领地”的政治斗争旋涡和激流中，一步一步地沿着成功的阶梯攀登，到达权力之巅。她领导她的政府在英国上演了一场被称作“撒切尔的旋风”的话剧，使二战后一直衰落不振的英国，出现了“中兴”的局面。她是一位足以傲视群雄的政治家，令无数男子刮目相看，相形见绌。

撒切尔夫人1925年出生于英国一个小镇，小时候受父亲的影响对政治产生了浓厚的兴趣。为了能够去牛津大学继续学习，她用一年的时间学习了通常要学四年的拉丁文，18岁的她曾说过“政治已融进我的血液”。她终于在34岁成为英国历史上第一名女议员。在英国历史上，恐怕没有人比玛格丽特·撒切尔夫人创造了更多的第一的人了。

撒切尔夫人自小就受到严格的家庭教育。父亲常向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远做在别人前面，而不落后于人。即使是坐公共汽车，也要永远坐在第一排。在以后的学习、生活和工作中，她总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，用行动实践着“永远坐在第一排”的家训。

父亲的不断鼓励使撒切尔夫人对自己的口才充满自信。中学时，她的演讲技巧一点儿也不高超，不受同学欢迎。但她却毫不气馁，一有机会就滔滔不绝上台演讲。有一次，因为她演讲了

很长时间，台下时有嘘声，而到后来，听演讲的人都跑光了，她仍把自己想讲的话讲完才停止。

许多同学对她这种个性不解，但她一直保持着这种独立自信、我行我素的个性。

在1948年保守党年会上，她代表牛津毕业保守党协会发言，影响巨大，她被米勒提名为大特福选区的议员代表。1950年竞选失败，1951年再次失败，在她不断地努力，不断地演讲、宣传中，她终于在34岁、1959年成为英国历史上第一名女议员。经历工党与保守党的不断的权力争夺与保守党内部的领导权力争夺，她付出了常人难以想象的努力，在权力角逐中成为英国的第一位女首相。

撒切尔夫人在政坛的成功，关键在于她保持了自己独立自信、我行我素的个性，正是这种个性，赋予了她热情，让她在一次又一次的失败中站起，重新找对方向前进。这种个性让她在权力的旋涡中激流勇进，最终站在权力的顶峰。这种个性让她在英国这个崇尚高贵血统、尊崇男人的国度打破规矩，演绎“巾帼不让须眉”的佳话。

詹姆斯·高登·季尔基博士说：“保持本色的问题，既像历史一样古老，也像人生一样普遍。”在成功女人的经验之中，坚守自己的个性及以自身的创造性去赢得一个新天地，是有意义的。女性要想成功，在任何情况下都必须保持自己的个性和特色。女人一定要有自己的个性，并且要保持有自己独特见解的个性魅力！因为我们自己的所有能力是自然界的一种能力，除了它之外，没有人知道它能做出些什么，它能知道些什么，而这些是你必须去尝试获取的。

一提到杨二车娜姆，人们都会对她啧啧称奇：“她太有个性了！”“她的味道很独特！”“她真不简单！”的确，这个不平凡的摩登女性的身上，鲜明地体现了活力、社交、性、自由、出走、追求……这些动感十足的特点，总之，她真是太有自己的一套了。

“我的性格注定了我的命运只能这样，我喜欢在路上的感觉，我喜欢转换不同的角色，喜欢尝试各种事情，只要我想，我就要去做，没有什么东西可以拦住我！”如果不是这股闯劲儿，杨二车娜姆或许现在仍然和她的同村姐妹一样，还在群山环绕的湖边放羊、捡柴火、割麦子，穷尽一生也走不出那几座大山。她所见到的最大的场面不过是过节时到湖对岸去参加赛马和划船比赛。在那边，可以见到更多从外面走进湖里玩的人，那些穿着不同服饰的外来游客，告诉她外面的世界很大、很精彩。也正是“走出去”的想法，让原来不知电灯为何物的娜姆成了众多女同胞中的明星。

14 岁那年，一支采风队“采”中了她和另外三个女孩，到县里参加歌唱比赛，她这才看到那条可以通向远方的公路，她知道，顺着这条路，她可以走到北京去。北京从来都是摩梭人心中向往的天堂。那一次外出让她明白了，就是唱歌也可以唱到外面去。于是，她从县里唱到了自治州。那如山上百灵鸟一样的歌声和摩梭姑娘天不怕地不怕的性格，让 14 岁的她打了包袱，里面装着几件衣服、7 个鸡蛋和一盒火柴，一个人逢山过山、遇水趟水，走进了城市。1984 年，当杨二车娜姆得知上海音乐学院招生的消息后，便毫不犹豫地再次从泸沽湖畔的“女儿国”走了出去，顺利地来到了中国最繁华的城市——上海。她花了两年时间才学会说普通话，3 年的大学，让她在上海交了很多汉族朋友。但为了能到北京去圆那个“摩梭人的才旦卓玛”的梦，她历尽艰辛，在北京和上海之间往返不下 30 次地奔走，终于调进北京中央民族歌舞团。在中央民族歌舞团担任歌手之后，杨二车娜姆开始辗转于美国东西海岸和世界各地。她有着让人不可思议的甜美的嗓音，她的歌声响彻世界，被赞叹为“中国的夜莺”。

1996 年冬，杨二车娜姆回到北京。她住在三里屯附近外交公寓一位意大利女朋友家里。杨二车娜姆在那里邂逅了她的挪

威男友石丹梧，二人携手走进了精致而美好的婚姻生活。

生活中的娜姆随行自然。她会找件牛仔和T恤套在身上，买上很重的东西就那样拎着回去，一点儿不顾形象，却是活力充足。她性格直爽，会和装修房子的工人大吵一顿，随后又若无其事给人家买水果，很体贴很乖巧，没把谁当外人。娜姆会去花市，捡几朵花瓣回家放进大盆子，纯粹只为不花钱地美一美。工作中的娜姆高效干练，经常要出门公关。比如，一个文化公司要请她做活动代言人，她就选了一套黑色公主服，戴着不知是哪个年度的奖项奖品——一条白金项链，端庄干净，一头长发素面朝天地去了。然而，社交宴会上的娜姆可就是另外一个样子了。晚上一个露天的外交宴会上，她换上了华丽的印度长裙，用东方文化武装自己，大大方方、不卑不亢地表现出她最光亮的一面，如此就轻松成为晚会上风头最劲的美女子。

“活出真实的自己”——正是这种想法让杨二车娜姆一直发掘自己的特质，坚持自己率真的个性，成了一个从头到脚洋溢着神奇魅力的女子。每个女人都拥有自己独特的美，要善于挖掘这些独特，坚持自己的独特，习惯于这些独特。习惯成自然，当它们潜移默化地与你的个人风格相融时，就是你的个人魅力形成的时候了。

魅力是一种动态、一种感染。你的独特的美已经固定地驻扎在自己身上的时候，你身上所散发出来的个人气质，就是一种魅力。而当你的个人的、独特的美好，能够穿越你外在的相貌衣着，言谈举止而深刻感染着别人的灵魂的时候，你就一定是一个魅力四射的人。



2.

打造迷人的个性，大胆做时尚先锋

时尚，就是人们对社会某项事物一时的崇尚，这里的“尚”指一种高度。时尚是一种健康的代表，指人的穿着、建筑的特色或者前卫的言语、新奇的造型等等都可以说是时尚的象征。时尚女人常常能掀起潮流的风暴，但却不失女人的贤淑和端庄！时尚女人对服饰修饰的控制力也似乎有着独特的驾驭能力。主导这种驾驭力的最重要的因素是个性，服饰是思想和个性的形象表达。无论流行什么风格，这些女人都能用自己的思想和个性主导自我的表达风格，她们最擅长的是扬长避短，能够选择烘托自己体型、气质的服饰和装束。时尚女人是有个性精神的，她们喜欢表达个性，也喜欢不断地尝试创新，喜欢和别人不一样的感觉。久而久之，越来越富有个性的创造性，反而越来越产生独特的韵味和气质。个性是时尚女人的内涵，是魅力女人的精神，是鲜活的社会符号。时尚的女人是最美丽的，但是不要盲目地追求与众不同，否则会走入个性的误区。

沈宏，著名美籍华人，一个具有传奇色彩的女人，她的经历可谓丰富多彩，她横跨了职业女性的最高职位平台：从前外交官到联合国国际职员；从五百强跨国公司副总裁到今天的时尚品牌 CEO 兼首席创意师。不过，她给自己的工作下的结论是：自己一直在从事着提升中国女性形象的工程。目前的沈宏女士有着多重身份，她是美国伊芙心悦服装集团公司 CEO 兼首席创意师，上海市人民政府新闻发言人中唯一的女性，她第一个把“私人衣橱顾问”概念引入中国，仅短短的 9 个月时间，她就使一个美国品牌移民到中国，销售火爆。

沈宏的职业生涯从外交官开始。1983 年，她经外交部推荐

考取联合国国际职员，当时，摆在沈宏面前的第一个问题就是：到联合国面试穿什么衣服。淡蓝色的联合国旗帜给了沈宏灵感，她按着这个颜色花12元钱买了件的确良衬衣，配上小黑裙和结婚时只穿过一次的黑色皮鞋，落落大方。医务室的金霉素眼膏涂出来的睫毛又亮又长，火柴燃尽后的炭灰画出来的眉眼同样传情，指甲草的花汁当口红……机会总是给有准备的人。

80年代初期，涂口红、烫发、高跟鞋、短裙等还未被中国大陆社会接受，但代表国家形象的外交部人员则有不同标准。沈宏回忆说："刚到纽约工作的时候就被告知，每天都要换衣服，而且一周内的着装不可重复。"那时候服装的数量和款式很有限，配饰也不充分。"于是我就备着一个小本子，把每天自己穿的衣服和搭配记下来，这是我的着装备忘录。我们每一天的形象都在为中国人而树立。"

后来，沈宏弃政从商，经营羽西品牌。当时靳羽西是"看东方"节目的主持人，她非常想在中国创建一个化妆品公司。羽西问沈宏愿不愿与她一起回到中国。"我对羽西说，如果我们一起回去，只做化妆品可能没什么意思，但是如果我们引领一场化妆革命，那将是特别有意思的。羽西对这种想法当即表示十分认同。"于是，沈宏丢掉了联合国的"金饭碗"，一头扎进了中国化妆品市场里。仅仅5年时间，她们就把羽西化妆品做到了3亿元人民币的销售额。

此时的羽西公司，在中国乃至世界都享有盛名，时任副总裁的沈宏可谓名与利皆环绕左右。然而沈宏却再一次选择挥手告别，做了人生的第三次尝试，从面部扩大到整体形象打造，将纽约的"私人衣橱顾问"概念引入国内，进入了时尚圈子。也许，从当年沈宏写给羽西公司的辞职信上可以找到她离开的答案——"在羽西公司是我最富足的十年，但并不是最辉煌的十年。在羽西公司最大的财富是让我知道中国女性最需要的是什么。我现在期待的是我人生中最辉煌的十年。"

而当谈起为何选择如今的这个行业时,沈宏说,因为喜欢体验从未体验过的东西。她觉得现在的中国,有做这件事情的可能,在一个人身上,脸只占十分之一,通过十年的化妆品生涯,我已经把女人的脸“修饰”得差不多,但衣服还没有,而衣服是女人的第一名片。

沈宏涉足服装产业的第一步,就在国内第一个举起了“私人衣橱顾问”的旗帜,并且让伊芙心悦这一美国品牌移民到中国。

“私人衣橱顾问”根据场合、职业、你的个性品位等来塑造适合你的穿衣风格,让穿衣这件每日必做,却缺乏专人指导的事情变得有专业指导。

“私人衣橱顾问”即使在美国也是上流社会的专享,在中国,沈宏则把“私人衣橱顾问”这个外来概念落实在了自己的言行上。

2001年9月,上海APEC会议,外交部发言人章启月的出场让记者们眼前一亮:第一天的绿色套装,传达着平和、友好的态度;晚宴上的红色礼服,彰显了热情的主人身份;第二天户外花园的白色装扮,与周围环境相得益彰;第三天是重头戏新闻发布会,章启月一身黑色正装,丝巾点缀,庄重而优雅。海外华文媒体惊呼章启月从北京大姐大变成了时尚女士,“优雅得体、笑容可掬”。章启月的优雅亮相背后,是沈宏每晚在章的住处为她策划、与她交流到两三点钟。沈宏与章启月本来就有着不错的私交,1983年她俩共赴联合国,此次,章启月成为了沈宏第一位“私人衣橱顾问”的对象。章启月之后,外交部部长李肇星的爱人秦晓梅,上海市新闻发言人焦扬,南京市新闻发言人徐宁,中央电视台节目主持人王小丫、徐俐、欧阳夏丹等纷纷找到沈宏,沈宏帮越来越多的名人整理她们的私人衣橱。伊芙心悦的穿衣理念和产品也进入了越来越多名人的私人衣橱,越来越多的名人成了伊芙心悦的志愿形象代言人。

由沈宏倾力打造的新闻发言人、主持人毕竟只是少数,沈宏

还把PWA的概念贯穿在公司的经营中，伊芙心悦成为中国第一个为客户提供“私人衣橱顾问服务”的服装企业。对于沈宏来说，这只是提高中国人形象工程的很小的一步，但是，沈宏时刻都在为自己的这一目标努力。

“时尚与年龄无关，与地位无关，与财富无关，时尚是一种生活态度，一种学习精神，是每个女人的必修课。”沈宏这样说道。

适合自己的时尚才是真正的时尚！在如今的社会里，“时尚”这个词已是很流行的了，几乎是经常挂在某些人的嘴边，频繁出现在报刊等媒体上。但时尚不是模仿、从众。时尚是个人或集体的内心需求，精神方面的或是物质方面的，都考虑自己需要什么。时尚应该表现自己的个性气质，拥有吸引他人的个性。时尚女人之所以出众和迷人，除了修养和气质之外，还在于她们对时尚流行的敏感度。在当今社会，竞争不仅是才能的竞争，更是个性的竞争。你不清楚自己的独到之处，不了解自己潜在的优势，就很难凭真本事去竞争，就很难在优胜劣汰的环境中显出实力，那么你的愿望也只能成为愿望。要想施展自我，要想不被别人牵着走，只有认真地剖析自我、确认自我，勇敢地完善自我，尽力开发自我价值，才能使自己真正与众不同。



3. 低调华丽，好品牌养出好品位

女人对自我形象有着超乎寻常的热爱，因为衣着、化妆、日用品以及女人所使用的一切东西，随时随地都在告诉别人，你处于社会的哪个阶层，有怎样的品位。而最简单明白、最直截了当表明身份的东西就是品

牌。品牌,或是名牌,就是那个某件制品上的小小标签。不能小看了这个标签,它标志着并非大批量生产的独特设计,代表着质量、品质,也代表着拥有者们的社会地位,甚至代表着一种特权。从某种程度上讲,品牌代表着女人的品位格调,也代表着女人的生活质量。因此,无论女人的装扮,还是吃饭过日子,有形的、看得见的东西我们都不缺,缺的是一种完全看不见的品位。品位高,工作和爱情也会顺利得多,这是社会的真实情况。

有品位的女人应该有得体的衣服,脱俗的气质,当然这种脱俗气质来源于她的文化内涵,她微笑聆听并辨析别人的谈话,她说话有趣有味,从不张扬。她的穿戴从不会五彩斑斓,咄咄逼人,也不会无限前卫,哗众取宠,她不附和流行却修饰得体。她在每个场合的出现,都有一种清风徐来的感觉,她对每个人都持有平等的态度,在微者面前不傲,在高者面前不卑,和每种类型的人都能和睦相处,她从不会在大众场合尖叫,也从不会有不当举止。

丹麦王储妃玛丽的着装品位素来被欧洲媒体看好,因此有“欧洲时尚界风向标”的雅称。

玛丽从小希望成为一名运动员。在塔鲁纳中学里,玛丽担任了女子曲棍球和游泳队的队长,而且对马术非常感兴趣。在霍波特学院就读期间,玛丽成了篮球队队员。然后,玛丽转学到塔斯马尼亚大学,1994年获得了商业和法律学学位。年轻漂亮的玛丽很快投入了体育事业。她前往墨尔本,在一家国际广告公司从事与体育相关的工作。悉尼奥运会期间,玛丽参加了奥运会的工作,得到了与丹麦王子谋面的千载难逢的机会。

2003年10月8日,女王宣布弗里德里克结婚,并且确定了婚礼日期。2004年5月14日,丹麦弗里德里克王储与澳大利亚女子玛丽·唐纳森在哥本哈根举行了盛大婚礼,唐纳森成为丹麦王室的第二位外国平民王妃。她在陪同夫君丹麦王储弗雷德里克出访美国时,以其优雅的穿着和淡定从容的举止,令美国时尚界大为倾倒。日常的私服搭配更是尽显简约大气的贵族风

范，值得学习。《名利场》杂志在将丹麦王储妃玛丽列入“2010全球最佳着装名人”榜单时介绍，对于她的着装，《名利场》杂志的评价是：对一个未来的王后而言，她的穿着是如此合适与得体，尽显高贵气质。

女人，真的不一定要漂亮，但一定要有品位，有品位的女人最美丽！女人的品位是时间打不败的美丽。女人可以不美丽，但不能没有品位，唯有品位能赋予美丽以灵魂，唯有品位能使美丽常驻，唯有品位能使美丽得到质的升华。女人的品位是一个女人内涵的外在表现。品位女人是一个精神的独行侠，在雅俗世界里，她是个第三者。不媚雅、不媚俗，总是有一套独行其是的生活准则。她从不为体面而窘迫，即使在物质条件有些贫乏的情况下，她也会精心地把自己包装得恰到好处，不失品位。

一个人的品位，是与其环境、经历、修养、知识分不开的。只有有意识地培养良好的修养，积累丰富的知识，才能有充实的内心世界，才能表现出高尚的思想和高雅的品位。倘若你是老总，有两个同年的年轻女孩来应聘，你是先看穿休闲装的女孩还是穿淑女装的女孩？如果是我，我肯定选后者。因为从衣着中可以看出一个人的心态和内涵。所以，品位决定女人的魅力。不过，美丽女人应该喜欢品牌但又不为品牌所累，只要搭配合理，没什么名气的东西照样也能表现出你时尚的气质。因为，有钱不一定买得到好品位，全身上下都是名牌但却恶俗至极的装扮，时常在许多明星、名媛的身上看见，衣不称人纵然再是名牌也是白费工夫。其实，越是名牌越要穿得含蓄，才是有品位的表现。花很多钱买名牌只为炫耀有钱，就在不自觉的情况下，暴露了低下的品位。



4.

时尚饰品，彰显个性女人的气质

“一半是女人，一半是饰品，加起来才是真正美丽的女人”，这种怪论，可能您还没有听说过。但是，时尚社会发展的潮流，正在验证着这种说法。个性时尚的小饰品能展现个人的时尚魅力，又能展现个人的风采。每个人都应该独有属于自己的时尚饰品。时尚饰品让时尚更生活化，让爱美之心能够自由自在，让时尚女性彰显独特的气质与品位。

目前，时尚饰品可以说是款式多样，品类繁多，千姿百态，精彩纷呈，足以令时尚女性顺心遂意。如新奇漂亮的猫眼戒指、锆石戒指，巧夺天工的玛瑙耳坠、链坠，熠熠生辉的仿赤金、仿白金项链、手链、脚链、钥匙链、眼镜链、裙饰、头饰、胸饰、耳环、发簪、发夹，高贵典雅的玉石吊牌、手镯，闪亮夺目的翡翠饰品、珍珠饰品、珊瑚饰品，素有“千年一滴”的琥珀饰品等，无一不体现艺术与时尚的魅力，大可与价值连城的珍品媲美，满足所有时尚女性的时尚需求。

时尚饰品主要体现在设计精美、玲珑精巧、新颖别致上。时尚饰品一个重要的特点是能够紧密配合时装潮流的走向、及时反映时尚流行趋势，其与时装相结合，更是求得互相衬托、相得益彰的美化效果。时尚饰品之所以得以快速流行，还在于其价格合理适中，而受到大多数人的青睐。时尚饰品已经像服装一样，成为了时尚女性生活不可缺少的一部分。在西方，许多贵妇人，甚至总统夫人也戴时尚饰品。时尚饰品已越来越受到现代人们的宠爱。您看看时装展示会T型台上光彩照人的模特，您再看看街头楚楚动人的靓女舞动的裙裾，那不经意间流露出的时尚饰品，是不是牵走我们更多的视线，让我们为之顾盼不已，为之歆羡和赞誉，为之追捧模仿……这就是时尚饰品的魅力。

每一个时尚女性在追求流行的同时，都应在你的首饰盒中用你的想

象力去尽情搭配时尚饰品，充分体现个性和流行，展现新的自我。比如，在职场上表现出色亮眼的女性，干练却又不失女性角色优雅的一面，需要佩戴适当的饰品，才能为整体造型加分。参加活动，出席会议或聚餐，除了个人表现，也需要充满活力的精神，这时你可以选择线条简洁、光泽干净的饰物。需要经常外出的上班族，可以将项链与首饰搭配成对，更增加个人魅力。而久坐办公室的上班族或长时间使用电脑的女性，则多多选择耳环及项链，因为佩戴戒指容易影响手的灵活度，可考虑选择更简单的款式。如果，你要巧妙地将饰品融入你营造的时尚装扮，以独特的方法来体现个性和魅力，不妨用下面一些小方法：

1. 耳环缝在帽檐上，成为这个都市里唯一的一个帽夹，引导流行。

2. 把现有的戒指用皮绳串在颈上，成为搭配柔软毛衣的最佳饰品。

3. 大街上的丝巾千篇一律，你可找出一款具有造型装饰的戒指，用丝巾穿过，形成一款新丝巾。

4. 在不穿西服的日子里，请把你的胸针夹在你盘起的头发上，一款难觅的发夹诞生了。

5. 戴久了的项链、手链，不再有新鲜感的时候，请不妨试着将项链或手链缝在你的腰带上或者将手链与项链随意套戴，再或者在你的时装任何一处有缺口裁剪处挂上，组成有新意的衣饰。

对于时尚的都市女子来说，经典很重要，时尚也很重要。配饰更能突显个性魅力。认为配饰可有可无的人是没有品位的。不过，对于搭配的好坏，其中重要的一点就是看它们是否和谐。



5.

“包包”是时尚女人身外的家

女性出门总少不了带个包。在注重装饰的今天，女性的包远远超出了它的实用价值，而成为女性服饰搭配中的一个重要组成部分。如今，包包对于一个女人来说不仅是随身的工具，更是一个衬托气质，彰显个性的饰品。

女式包用料十分广泛，真皮、丝绒、锦缎、草编、毛织等等，五色缤纷。女士包的款式也是新奇繁多，用途也各不相同。主要分为以下四种：

一是公文包。公文包通常分几大格，专门存放纸张、计算器、卡片、圆珠笔、文件、公文信笺等。公文包坚实挺括，以真皮为主，也有用轧花皮革缝制的。款式有正方、长方、扁方、扁圆和大哥大式等多种，色彩以酱黄为主，携带方式包括拎、背、挟等。

二是伸缩包。包内无固定的支架，软而有韧性。它式样繁多，有背带式、有手提式，有的集皮包与钱包为一体，包里面通常有两、三个暗袋，可供放钞票、钥匙、化妆品，适合青年女性使用。

三是背包。它对于参加远道会议或进行野外作业的女性最为适用，但刚开始使用一般难以习惯，背带易夹头发，多用几次便自然了。一般做工精良的皮包，皮质优良富有光泽，背带长度能调节自如。包的位置以放在腰与髋骨之间比较合适，而且方便。一些特大的挎包，只要手能自由进出即可，包带不宜过长。有些背包还可收起背带变成挎包，一包两种携带方式，可随意选择。而双肩背包，更使年轻女性充满青春朝气。

四是手提包。手提包种类最丰富，是时尚女士使用的主要包包，女性的手提包有的很大，常常看起来不仅是一个手袋而更像是一个大提包，内部用质地上乘的皮革制成，以分隔出好多间隔为特色。时尚女性的手提包为每件东西都准备了空间，以便把它们放在合适的位置。手提包长形、

方形、圆形、心形、梯形应有尽有，色彩丰富华丽，用尽所有的颜色，只为衬托女士的服装，让女性在各种场合自信地展现自我魅力，不经意中演绎时装和配饰的亲密关系。

包包作为女性最重要的饰品之一，流行品类又如此多样，选配起来真需要动一番脑筋呢！

职业女性在挑包时，首先要注意面料是否适合你，像装文件、书本等实在的东西，最好选帆布或尼龙面料，只是尼龙面料比较怕剐蹭，天热时会感觉不透气，还是帆布和棉麻质地较好，气温较高时，透气感也较强，既结实又凉爽。其次，选择提包还应注意季节与场合，夏季提包选择小巧淡雅的，显得轻松利落；冬季提包颜色可以艳丽明快，给厚重的外形增添一点儿活跃感。正规场合应用羊皮、鼠皮、鳄鱼皮等具有艺术气息的珍贵提包，日常上下班则可用休闲的包包，随心所欲展现自己的个性。

时尚女士带包外出时，要注意自己的仪态。用肩背包时最忌两边甩动，可用一手固持皮包，另一手自然摆动；用手提包时要让包靠在身边，不可摇晃，或挽在手臂里，手臂由外朝内挽，手肘平放在腰间，与手臂成自然的 90 度；对于没有背带的皮包，可用单手，像抱书本般抱在右胸前或左胸前，也可托在腰际，切忌挟在腋下或用手指抓住皮包；如果除了皮包还拿着另一样东西，如伞、书本等，最好用一只手拿两样东西，另一只手自然摆动，才能保持端庄和优雅的仪态。女用手提包应套在手上，不要拎在手里摆来摆去。体态窈窕的女士不宜用大提包，而身材高大的女士则不能用小提包。此外，若是皮包，要注意皮质和皮鞋配套，颜色风格要与所穿服装谐调。



6.把握流行色彩,做一个时尚丽人

对时尚女人来说,色彩搭配学在整体的职场装扮中是不容忽视的一环。一种颜色表现的是一种风格,不同颜色能巧妙搭配出千百种非凡风格。

时尚女人注重色彩搭配是为了让自己更漂亮,更有魅力。比如,在平时买服装、口红、眼影时,很多女人往往会发现有些颜色会使自己漂亮一些,而有些颜色用了却说不出地难看。因为不知道哪些颜色适合自己,为了安全起见,不得已使用最保守的颜色,比如黑色的衣服、鞋、包,咖啡色的口红和眼影等,而事实上,这些被误认为"保险"的颜色在很大程度上是最不安全的,就中国人的肤色来讲,大多数人都需要回避咖啡色系的服饰和彩妆,因为会使本来就暗淡的脸色越发暗淡无光,显得憔悴不堪。还有许多人面对五彩缤纷的服饰,根本不知从何选起,只是很盲目地看到什么试什么,结果逛街这件本来很休闲愉快的事变得非常累人,试穿了不到十套衣服,自己就心烦了,也没了主意,最后决定买了,回到家里很有可能穿不了一两次就觉得不好看,而永远遗落在角落里,成了昂贵的垃圾。而你仍旧为每天出门穿什么而发愁,衣柜里的衣服永远少一件。有了衣服又要为配什么鞋、什么包、什么首饰、眼镜、手表而为难;看人家染了头发,自己也去染发,结果染出来的颜色让你大惊失色,甚至当场再染另一种颜色才敢见人。这样的话,你就要学学色彩搭配知识了。只有掌握了色彩的秘密,才能让自己跟得上时尚的步伐,穿出美丽。

比如,肤色白皙的女孩选择服装时范围较广。如穿淡黄、淡蓝、粉红、粉绿等淡色系列的服装,都会显得格外青春,柔和甜美;如穿上大红、深蓝、深灰等深色系列,会使皮肤显得更为白净。肤色黑者,一般来说还是以浅色调为佳,如选用湖蓝、浅红、浅灰等颜色,可以别具风韵,而不宜选

择深色系，如黑色、深灰、深紫、深红等色。除了特殊需要，一定避免雪白，否则，黑白对比会显得皮肤更黑。肤色偏黄者，宜选择浅色柔和色调，如白色、中灰、浅蓝、粉红等色，不宜穿黄色、墨绿、深紫、紫红等与黄色近似或对比系，那会使肤色显得更黄，没有生气。作为女孩，如果你的穿着扮妆能恰如其分地表达你的个性风格，不但你自己觉得舒服，其他人也会觉得自然。虽然服饰色彩的意义会随着时代、文化、社会、时尚潮流的改变而改变，而且大部分的颜色同时都具有正面与负面的意义，但女性仍然可以通过色彩心理学的基本知识及灵活应用，让自己身上的服饰色彩“说对话”。下面的色彩搭配技巧让你能把握流行色彩，做一个时尚丽人。

1. 黑色

黑色因为很低调，为大多数主管或白领专业人士所喜爱。当你需要极度权威、表现专业、展现品位、不想引人注目或想专心处理事情时应选黑色，例如高级主管的日常穿着：主持简报、在公开场合演讲、写企划案、创作、从事跟“美”“设计”有关系的工作时，可以穿黑色。黑色套装可以用于职场一些正式场合，穿黑色套装时一定要搭配一些亮丽的颜色，如蓝、红色的丝巾、松石绿的衬衣、闪烁的胸针等。

2. 灰色

灰色是个极有知识分子味道的色彩，也是最挑人、挑衣服品质的色彩。灰色象征诚恳、沉稳、考究。其中的铁灰、炭灰、暗灰，在无形中散发出智慧、成功、强烈权威等强烈讯息；中灰与淡灰色则带有哲学家的沉静。灰色特别受金融界人士喜爱；当你需要表现智慧、成功、权威、诚恳、认真、沉稳等态度时，可穿着灰色衣服现身，例如：到企业文化较保守的公司面试、参加商务会议、拜访传统行业的客户时可穿铁灰、炭灰或深灰色服装。中灰与淡灰色则适合从事艺术或思考创意工作的人穿着。

3. 白色

在光谱中，白色包含了色环上的所有颜色，是包容力最强的一个颜色。白色象征纯洁、神圣、善良、信任、开放与冷静。白色的鲜明亮丽，很适合职场穿着。当你需要赢得做事干净利落的信任感时可穿白色上衣，像基本款的白衬衫就是粉领族的最佳选择。

4.蓝色

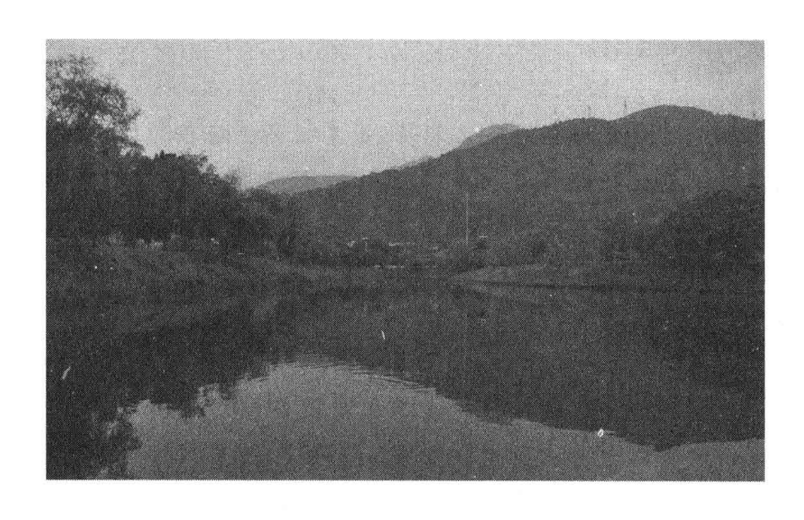
蓝是最理性的色彩,并且富有干练积极的行动力。蓝象征权威、保守、中规中矩与务实。穿深蓝色服装的时尚佳人融合着理性、中规中矩的感觉与干练积极的行动力,就像蓝宝石般有着深邃的力量,让她在专业领域内无法被取代。适合强调一板一眼具执行力的专业人士,例如:保守传统行业的管理者的日常穿着。除此在希望别人认真听你说话、表现专业权威时,不妨也穿深蓝色单品,例如:参加商务会议、记者会、提案简报、到企业文化较保守的公司面试或演讲严肃和传统主题时。

5.棕色

棕色具有千年古老灵魂,有着“大地之母”的稳定。虽然不引人注目,却非常耐看,很能体现出高雅而低调的乡村贵族气。棕色典雅中蕴含“安定”“沉静”“平和”“亲切”等意象,给人以情绪稳定、容易相处的感觉。当需要表现友善亲切时可以穿棕褐、咖啡色系的服饰,例如:参加部门会议或午餐汇报时、募款时、做问卷调查时。不想招摇或引人注目时,褐色、棕色、咖啡色系也是很好的选择。

第七章

敬业素养修炼：爱岗敬业，做个冲锋在前的职业女性





1. 爱岗敬业，你可以比男人做得更好

在职场中，同样是上班、下班，有的员工总能得到领导的肯定和好评，升职加薪也是水到渠成；有的员工却总是被领导晾在某一个不起眼的角落，甚至直到退休还只能坐冷板凳上！而让员工走向两极的根本原因就是职场的基本操守——爱岗敬业！

对职业女性来说，爱岗敬业就是要热爱你所在的岗位、敬重你的职业。我们经常会听到领导发出这样的感慨："现在的员工越来越不敬业了，工作时总是漫不经心，一旦犯了错还不能说，要求一严就只会想到辞职……"暂且不论这一说法是否属实，但敬业却是每一个职业女性都必须具备的职业素养。

林笑笑是某私企的一名职员，是某位高级经理的助理，平常悠闲惯了的她即使在进入公司两年后，还是没能让自己变得勤劳。虽然职位没有任何升迁迹象，但林笑笑却想："现在这工作清闲，偷懒了也没人知道，每个月到日期领工资就行，不领白不领。"

这天，公司开招标会，所有供应商都来了，公司的领导和职员们都忙成一团。林笑笑的直属上司是一位高级经理，但即使是这样的管理者也在干着体力活——捧着一大摞标书，一份一份地向与会的人员分发。同事觉得奇怪，这位高级经理不是有助理吗？为什么还要亲自来发标书呢？一问才知道，原来这位

高级经理的助手林笑笑请假了,说是有另外的一个预案需要处理。然而,当他们正准备到办公室休息一会儿时,却看到此时的林笑笑正躲在办公室的角落里玩手机玩得不亦乐乎。

招标会完成之后,林笑笑就接到了立马走人的通知。

不敬业的员工总有一种侥幸心理,以为自己偷懒不敬业别人都不知道。然而,不管你多会隐瞒,多能装,最后终究会被发现,而一旦被揭开就再没有存在的机会。因此,在偷奸耍滑的同时也在透支着自己的梦想。或许在偷懒的那一刻你心里会有着一丝侥幸,然而,心里的担忧同样也是必然存在的——万一被领导发现我在偷懒,被发现我不敬业该怎么办呢?想想这种时时存在的不踏实的感觉,你又怎样从工作中体会真正的幸福与快乐呢?因此,做一个爱岗敬业的员工吧,为自己赢一分心安,或许你会发现更多的发展机会!

董明珠36岁毅然辞掉南京的工作,南下广东打工。从最底层的业务员一直做到珠海格力电器有限公司董事长,还被美国《财富》杂志评为2004年全球商界女性50强。她在1990年进入格力公司时,竟连营销是何物都不知道。但她凭借坚毅和“难缠”,连续40天追讨前任留下的42万元债款,成为营销界茶余饭后的经典故事,令当时的格力电器总经理朱江洪刮目相看。那年她的销售额竟达到1600万元,打开了格力在安徽省的销售局面。随后,她被调往几乎没有一丝市场裂缝的南京,隆冬季节,她神话般签下了一张200万元的空调单子,一年内,她的销售额上升至3650万元。自1994年底出任经营部部长以来,董明珠领导的格力电器从1995年至2005年,连续11年空调产销量、销售收入、市场占有率均居全国首位。在长期的市场实践中,董明珠摸索出一整套独特的经营方式,销售模式连年创新,被空调界同行及新闻媒体誉为“格力模式”,其独创性的区域销售公司模式还被经济界、理论界誉为“21世纪经济领域的全新

革命”，并被评为“广东省企业管理现代化优秀成果”。

十多年的迅猛发展，格力电器业绩斐然：从一个当初年产不到2万台的毫不知名的空调小厂，一跃成为今天拥有珠海、丹阳、重庆、巴西、越南、巴基斯坦六大生产基地、员工人数25000多人、家用空调年产能力超过1500万台、商用空调年产值达50亿元的知名跨国企业。目前格力电器的净资产达20多亿元，1995年以来累计销售空调4000多万台（套），销售收入近700亿元，纳税超过35亿元，连续11年产销量、市场占有率均居行业第一（据国家轻工业局、央视调查中心等统计资料）。同时，格力电器在技术、营销、服务和管理等创新领域硕果累累，深情演绎了一个中国企业肩负的历史使命和社会责任，让业界为之动容。2009年格力销售额达到430亿元。

董明珠卓越的经营才能和管理水平，得到了社会各界的好评并屡获殊荣：2003年1月，当选为第十届全国人大代表；2005年11月，再次荣登美国《财富》杂志评选的“全球50名最具影响力的商界女强人”榜；2006年3月，荣获“2005年度中国女性创业经济大奖”；还曾获“全国五一劳动奖章”“全国三八红旗手”等殊荣。

董明珠认为，自己在职场上的成功跟性别有关，其中女人特有的细腻让她在解决问题时更具有针对性，更容易快速准确地找到问题的关键。她认为，这应该算是女人天生具有的强项。此外，这种细腻还能够帮助她时常发现一些男同事容易忽略的问题。因此，她认为，女人倘若具有了一定的能力，同时再善于运用自己细腻的特性，通常会比男人更容易把工作做好。

所以说，爱岗换来才能，敬业创造收益，爱岗敬业的职业女性往往更容易实现自己的梦想。从低层次来说，爱岗敬业是老板付你薪酬的一种交代；从较高层次来说，将工作当成自己的事业来做，是一个员工使命感和道德观的体现，更是其事业成功的根本。因此，爱岗敬业从短期来看，

是为了实现老板的利益，但从长远来看，你并不是在为你的雇主打工，而是在为自己的梦想打工。

有付出就有回报。要做出一番事业，女性可以比男性具备更大的耐受力，做得更好。女人原本就不比男人差，只是由于过去固有的陈腐观念，使太多的女人认为自己的能力不如男人。然而，女人一旦下定决心，也能做出不凡的业绩。女人要在职场上取得更好的成绩，首先一定要对自己充满信心，自信是一切事业取得成功的第一要素，没有自信，哪怕再简单的事情都无法做得完美，而有了自信，你就能把许多困难视如平常，你就能把自己的本职工作做得超常出色。在如今以能力论成败的大环境中，女人千万不该自认为比男人差，你完全有能力比男人做得更优秀。

女人要谨记：职场女人完全能够做得跟男性一样好，甚至更好，只要你勇于面对一切，敢于自我挑战，把全副身心灌注到你的工作上，成功便会向你一步步走来。



2. 保持热情，不要抱怨额外工作

热情是员工战胜困难的强大力量，是员工实现工作目标的最佳动力。没有热情，士兵就无法创造以少胜多的神话，雕塑师就无法赋予雕塑生气，音乐家就无法让旋律打动他人，员工也就无法有所成就。因此，博伊尔说："一切伟大的创造，离开了热情是无法作出的。"这也正是一切伟大事物激励人心之处。离开了热情，任何人都无所作为；而有了热情，任何人都不可以小觑。

对职业女性来说，热情是一剂神奇的药剂，是实现愿望的良方，是事业成功的基石。这个世界从来都会对热情洋溢的人大开绿灯，怀有满腔

工作热情的人总是干劲十足,当你全身心地投入工作中,并努力让领导与同事、顾客满意时,你的利益也在相应地增加,工作也会越干越有劲头。

徐晓琳是北京一家广告公司的行政部主管,但她在成为主管之前只是行政部的一名普通职员。

三年前,徐晓琳一进入公司就非常努力。很多不是她分内的工作,她也主动做得尽善尽美。徐晓琳总是每天第一个到办公室,最后一个离开。虽然没有人承诺给她加班费,她还是经常加班,为的是不让工作拖到第二天。

因为徐晓琳做得多,对公司了解得多,掌握的技能多。她的表现,主管看在眼里,老板也看在眼里。慢慢地老板产生了信任,之后便交给她更多的任务,并有意地让她参与公司一些重要会议。有同事对徐晓琳说:"老板给你增加工作,你应该要求加薪。"但她没有要求加薪。她知道努力做好工作能让自己更快地成长。

老板给徐晓琳增加任务实际上是在考察和培养她。原来公司的行政主管由于是公司的元老,总是一副老气横秋的样子,自负傲慢又不肯承担责任,出了问题总为自己找一大堆借口。这使得老板非常恼火。

经过一段时间考察和培养后,老板解聘了原来的行政主管,徐晓琳这个普通的职员取而代之。人事命令一公布,整个公司议论纷纷,老板说出自己的看法:"徐晓琳身上有一种最宝贵的东西,是我们公司所需要的,却是很多员工缺少的,就是勤奋和敬业。她的管理能力和经验还欠缺,学历也不高,但只要有勤奋和敬业就什么都学得到,我相信他一定能够胜任这个工作。"

看到与自己平起平坐的小职员做了行政主管,原来那些说风凉话的人后悔不已:"徐晓琳不就是多做了一点儿事吗,我也做得到啊!"但是这些人虽然心里后悔,可行动上却没有什么改变,他们依然消极被动、逃避推诿,这些人永远不可能成为企业

的重要人物。

徐晓琳之所以能如此快速升迁，秘密就在于她工作热情、勇于承担分外的责任！许多著名的大公司认为，一个优秀的工作者所表现出来的主动性，不仅仅是能坚持自己的想法或项目，并主动完成它，还应该主动承担自己工作以外的责任。

我们常说，种瓜得瓜种豆得豆，然而，"种"的方法不同我们收获果实的多少也会不同。倘若你在播种时充满激情，那你收获的也会是累累硕果。反之，如果我们在工作中不能投入自己全部的热情，那么，不管你从事的是什么工作，注定只能是平庸员工中的一员。

日常工作中，我们常常会遇到这样的情形：领导或者同事有时会让你做一些额外的工作。这个时候你应该怎么办？不少人会以"这不是我分内的工作"为借口进行推托，最后即使是去做了，也是迫于领导的压力，或碍于同事的面子，但自己却心不甘、情不愿、气不顺。"这不是我分内的工作"，这话反映出一个人的责任和用心。一个用心的员工是不会说这句话的，在他们眼中，工作不分分内分外。他们懂得一个道理：分内的工作是自己应该完成也是必须完成的，而分外的工作是自己在时间允许且完成了本职工作的前提下，能尽量去多完成的。

乔娜在一家商店工作时，一直自我感觉很好。因为她总能很快完成老板布置的任务。一天，老板让乔娜把顾客的购物款记录下来，乔娜很快就做完了，然后便与别的同事闲聊。这时老板走了过来，扫视了一下周围，然后看了一眼乔娜。接下来老板一语不发地开始整理那批已经订出的货物，然后又把柜台和购物车清理干净。

这件事深深震动了乔娜，她瞬间发现自己一直以来是多么愚蠢，明白了一个人不仅要做好本职工作，还应该主动地再多做一些，哪怕老板没要求你这么做。这一观念的改变，使乔娜更加努力地工作，由此，她学到了更多的东西，工作能力突飞猛进，最

终成了公司的副总。

职业女性要想提升工作素质，成为一名优秀的员工，就必须具有积极主动的品质，这种积极主动不能仅仅局限于一时一事，你必须把它变成一种思维方式和行为习惯。只有时时处处表现出你的主动性，才能获得机会的眷顾，并最终成就卓越。主动去做分外的事，而且表现得出色的话，将来肯定就能得到应有的回馈，如新的职位或新的工作机会。

在任何一家企业，那些最佳的成绩并不一定由头脑聪明的人取得，但必定由那些对工作充满热情的员工取得。我们经常会见到这样一种情况：一位年轻的新同事工作十分热情，总是承担许多职责以外的事情，于是遭到老员工的一番嘲笑。然而，两年后，当这位总干分外之事的年轻人已经进入了公司的管理阶层，当年嘲笑他的老员工还仅仅只是老员工。

因此，作为职业女性，既然选择了这份工作，那就付出你全部的热情去将它做到最好。不要在乎那些冷嘲热讽，因为只有懂得将热情投入工作中的员工才能笑到最后，笑得最好。



3.

认同企业，树立企业荣誉感

职业女性的荣誉来自企业，企业的荣誉靠员工维护。荣誉是一个人最宝贵的财富之一，可称为“无形资产”。如果你拥有荣誉，你就可以获取你想要的财富。相反，一个拥有财富却失去荣誉的人，不仅不可能再获得财富，连已经获得的荣誉也会失去。所以，我们要为荣誉而工作！

为荣誉而工作，就是主动争取做得更多，承担更多责任；为荣誉而工作，就是全力以赴，满腔热情地做事；为荣誉而工作，就是为企业分担忧

虑，给老板减轻压力，给上司以支持，给同事以帮助；为荣誉而工作，就是替他人着想，为客户着想，把最优异的工作成果奉献给社会；为荣誉而工作，就是展示你的才华，展示你优秀的工作形象；为荣誉而工作，就是自动自发，最完美地履行你的使命。商场如战场，企业就如同一个部队。要在商场上取得胜利，要让企业生存下去，就需要每一个员工都捍卫企业的荣誉。一个员工努力工作，忠诚于企业，在捍卫企业荣誉的同时，也树立了自己的荣誉。这样做的职业女性会受到企业的尊敬，企业会把最高的荣誉给她。

一次，我国的一个企业代表团到韩国洽谈生意，代表团的先导车由于开得比较快，就暂停在了高速公路的临时停车带等待后面的车辆。不一会儿，一对驾驶现代车的年轻夫妇停靠了过来，问代表团成员，车辆出了什么问题，是否需要帮忙。

代表团成员说明情况后，这对年轻夫妇中的男士递过一张名片，说："如果车有什么问题可以随时给我打电话，我是现代汽车公司的员工，因为看到代表团使用的车是现代汽车公司生产的汽车，就过来看看有什么问题。"说完，又说了声"祝你们愉快"然后开车离开了。

代表团成员对此感到很惊奇，因为自己的车并没有坏，也没有打电话给现代汽车公司的维修部门，而这位男士开着跑车，也许是去度假，也许是去参加朋友的派对，显然是在非工作期间，仅仅因为停靠的车辆是他们公司生产的，就对一个与他们的工作并没有直接联系的问题就如此强烈的企业责任感和荣誉感，真是让人敬佩。

事实上，只要你是企业的一员，你就有责任在任何时候维护企业的利益和形象，这是企业荣誉感的表现，而这种表现能真正代表一个人对于企业的责任感和使命感。一旦每个员工都把企业当成自己的家，都把企业的事当作自己的事，认同企业，维护企业，无形中就会产生强大的竞争力。

大家为公司的发展，献计献策；对自己的工作尽职尽责，把所有可能的成本降低，这一切都能够增强企业的竞争力。

现在很多人都在谈找不到职业方向的问题，缺少的就是企业认同和荣誉感。比如那些刚参加工作的大学生们。他们有文化、有素质、有理想、有抱负，有着对未来美好的憧憬，但是也容易在理想和现实之间迷失自己的方向。当然也包括工作多年，依然没有树立目标的一些人。在很多人规劝他们要脚踏实地地寻找自己位置的时候，一定会说到我们企业的人才提拔机制、发展前景。其实，这就是在树立员工的企业荣誉感，要对自己的企业有信心。

一个没有融入企业大家庭、不为企业着想的员工，即使工作再长时间，也只是一名普通员工。这样的人依赖着企业，却没有为企业出力的想法，每天就是上班下班，他自己可能都不知道自己一天都干了些什么。这样的员工是企业不需要的。认同企业的道理很简单：人们对金钱与升迁的欲望是无限的——你能将你的企业给他吗？而任何一家企业的使命和文化都是独一无二、无法模仿的。他认同了你的企业使命和文化，就很难再真正接受另一种企业使命和文化。认同的本质就是价值观相融，价值观决定员工的本性。唯有建立在价值观认同基础上的忠诚，才是持续且难以改变的，才是一种发自内心的精神追随。

企业使命和文化能持续地获得员工的认同，应该成为职业女性心中的重中之重。有了企业认同就有了企业荣誉感。企业荣誉感，不仅仅要求管理层或者个别人有，它应该体现在每一名员工的身上。是否以你所在的企业为荣，直接影响到你的工作态度、工作热情乃至工作质量，甚至会影响你的人生观，价值观，乃至一生的发展。大到企业，小到班组，我们可以称之为集体荣誉感。而只有具备了荣誉感，才会有这种向心力，才会让大家心往一处想，劲往一处使，才会让我们的企业呈现出勇往直前的精神。



4.

勤奋实干，以主人翁的心态贡献自己的力量

有主人翁精神的职业女性，职业生涯的成功就有了最基本的保证；没有主人翁精神的职业女性，职业生涯的发展就缺少了根基。所以我们要怀有主人翁意识，改变传统的思维观念，改变为别人工作的心理，改变只对赚钱的工作感兴趣，工作做完就行等等打工者心态，只有把这些思想上升到新的认识高度才能适应当今社会的发展。

作为职业女性，我们应该明白：是企业成就了你，而不是你成就了企业。离开了企业这个载体，再优秀的员工也无法证明其价值。优秀的职业人会在企业中通过努力充分发挥自己的聪明才智，会在帮助企业发展的过程中与企业一起成长，从而实现自己的人生目标。他们的价值会随着企业的发展而不断增值。因为只有企业不断发展壮大，员工才能得到发展，才能最终实现个人与企业双赢。

作为企业大家庭中的一员，不管你是否才华横溢、能力出众，只要你渴望晋升，渴望担当大任，渴望获得更为广阔的发展平台，就要以企业主人翁的态度来争取。当你以企业主人翁的身份工作，将全部身心彻底投入企业的事务中，激发自己的能量，处处为企业着想，作出自己的成绩，那么你晋升是早晚的事。更重要的是，你永远不用担心失业，因为只有主人舍弃家，没有哪个家会抛弃主人。当你做到这一点时，你就会发现，自己在事业发展的道路上已经向前迈进了一大步。

有一个故事说：新娘过门当天，发现新郎家有老鼠，嘿嘿笑道："'你们'家居然有老鼠！"第二天早上，新郎被一阵追打声吵醒，看见新娘在叫："死老鼠，打死你，打死你，居然敢偷'我们'家的米吃！"

我们有些职业女性，行动上好像过了门，但思想上还把自己当外家人，经常有职工说："你们企业"的规章制度怎么怎么不合理，"你们企业"凭什么罚我的款等等类似的话，完全没有把自己当成企业的一员。每位员工进入企业后，也应像故事中的"新娘"一样有"过门"心态，在内心树立"这是我们的企业"的意识，把自己放在企业主人公的位置上，与企业风雨同舟，这是实现自身价值的最快路线。

2010 年 7 月 21 日，在全国组织系统深入开展创先争优活动视频会议上，来自浙江省玉环县县委组织部一位普通的组工干部——杜洪英，说出了一句让大家感动的朴实话语："把本职工作做好同样是进步。"这是一位既普通又不普通的组工干部，普通的是她所从事的档案工作，不普通的是她一干就是 31 年，并且干出了不普通的成绩。这就是主人翁精神的具体表现。

杜洪英生于 1957 年 9 月，祖籍山东。父亲是一名南下干部，两岁时，她随着因公致残的父亲迁回山东。1979 年上半年，杜洪英从山东只身来到玉环县委组织部担任档案员，至今已 31 年。一名普普通通的档案员，成了数千万党员的优秀代表、全国组工干部的学习榜样。朴实之中有华章，平淡之中见精彩。杜洪英的可贵之处，正是她在平凡岗位上作出不平凡的贡献。她曾先后获得全国人事档案工作先进个人、浙江省档案保密工作先进个人、浙江省优秀组工干部和省市优秀党员等荣誉称号，并享受省级劳模待遇，2009 年 10 月当选"全国三八红旗手"。

起初，杜洪英觉得管档案挺无聊，但老部长一句话提醒了她，并从此成为她的岗位信条："人事档案不仅是一叠叠纸张，每个干部的过去、现在都在这里，里面的一字一句关乎他们的前途和命运。"当时，杜洪英发现部里的档案就散放在几十只旧的木箱子里，有的见头不见尾，有的见尾不见头，翻一翻，没有几份是完整的。看到这一大堆残缺不全的档案资料，杜洪英暗自叹了

口气，下决心要把它们全部补全。

但补齐档案材料，谈何容易！没办法，杜洪英一个乡接一个乡跑，一个单位接一个单位找。“补齐这六千多份材料，实在是不容易。”杜洪英说，对玉环人来说，出门坐船是家常便饭，但对自己这个北方人来说，到鸡山、海山等海岛去，坐一趟船就是遭一次罪。“一坐上船，我就开始吐，最后连黄胆水都吐不出来了。同事们见状，纷纷劝我别再出门，材料由乡镇干部带上来好了。”但杜洪英坚决不肯，这倒不是她不相信别人，只是考虑到一些材料的甄别，只有自己亲眼所见后才更加放心。杜洪英说，在档案材料鉴定方面，她认为还是保守一些更为妥当。就这样，杜洪英白天下乡收集，晚上剪贴归档，用了3年时间，终于把全县六千多份干部档案全部收齐，还救活了大量“死”档案。

在同事眼中，杜洪英对档案管理的认真劲儿，甚至可以用“苛刻”来形容。有一次，省里派人到玉环检查档案，在一份档案夹缝中发现一枚订书针，杜洪英紧张极了，竟将六千多份档案翻了个遍。

“还好，没有发现第2枚订书针，档案纸像婴儿般稚嫩，要格外小心，万一订书针生锈，会影响档案里的内容。”

在档案室，杜洪英担心的又何止是订书针——进档案库查档案必须换拖鞋，以免把鞋底的湿气和灰尘带进档案库；查档案不准喝水，免得不小心沾湿纸张；室内温度和湿度要严格控制，以防档案变潮发霉……

杜洪英总是说，档案工作看似平凡，但出点儿差错就是大事。1983年，玉环有一批转干的企业领导因为单位转制，没来得及填写干部履历，导致应补档案缺失。杜洪英发现后，马上主动着手补救，四处联系单位，为这些人办齐了证明函。十多年后，这些老同志要办退休手续，却发现自己的干部身份没有明确，要到市里上访。杜洪英得知情况后，连夜翻箱倒柜，找到证明函，平息了一场风波。

查档案费时是档案部门的一个“老大难”问题。通过不断摸索，杜洪英摸索出了“姓氏笔画编目法”“单位分类法”“四角号码编目法”等办法。凭借这些方法，查档案的人几分钟之内就能找到自己想要的材料。由于简便易操作，这些方法已得到了省委组织部的充分肯定和推广。

参加工作的31年里，玉环县委组织部先后换了12任部长，许多同事都被提拔到领导岗位，而杜洪英还是一名普普通通的档案员。组织部领导多次想把她转岗到待遇好点儿的单位或提拔到领导岗位，她几经考虑，最终放弃了。因为，她要坚守自己的岗位，坚持与无言的卷宗为伴，坚持把档案工作兢兢业业做好。她对大家说，事业远比身份重要。任何一种工作，只要做好了，得到大家肯定，就是最好的奖赏与荣誉。

主人翁心态能激发一个人的能量。如果每一个人都有主人翁心态，把公司的事当作自己的事来做，公司会拥有强大的无形财产。我们现在就应当树立这样一种意识：从进入企业的那一刻起，你就是企业的主人了。这里不是逃避就业压力的避风港，也不是你暂时休息的地方，这里是你的家，每一位员工都应该把自己的命运和企业的命运牢牢绑在一起，投入自己的忠诚和责任心，将身心彻底融入企业，不找任何借口，尽职尽责，以主人翁的心态贡献自己的力量。

当一个企业每位员工的主人翁意识不断增强，主人翁责任自觉提高的时候，也就是这个企业凝聚力最强大的时候，也是这个企业在市场上竞争力一流的时候。在这样的情况下，自然而然企业就会发展壮大。对于每个员工来说，就有了更多的收入和工作机会，我们的生活也会不断改善。相反，当企业亏损和失败的时候，这个企业的员工都会遭受挫折和打击。因此，企业与员工的命运休戚相关，无论从何种角度看，以主人翁的心态贡献自己的力量所成就的都是最完美的局面。



5. 从点滴做起，做好工作中的每件小事

我们生活的社会是由沙砾般的细节构成的，无论人们生活在社会的哪个阶层，首先面临的都是细节小事，要成就大事，必须经历积小成大、积少成多、集腋成裘的过程。职业女性要想成就一番事业，要想把工作做好，必须从简单的事情做起，从细微之处入手。

曾经有过这样一个故事：

一位勇者发誓要排除万难攀登一座高峰。在众人期待的目光中，他出发了。然而，他却没能不孚众望实现理想，他放弃了。出人意料的是，使他放弃的原因只是鞋中的一粒沙。

在长途跋涉中，恶劣的气候没有使他退缩，陡峭的山势没能阻碍他前行，难耐的孤寂没有动摇他坚定的信念，疲惫与饥寒没有使他畏惧。但不知何时他的鞋里落入一粒沙，起初他并没在意，他原本有时间和机会把那粒沙从鞋里倒出来的，可是在这位勇士眼中，它实在是太微不足道了。的确，比起勇士所遇到的其他困难来讲，那粒沙的存在简直可以忽略不计。

然而越走下去那粒沙越磨脚，终于每走一步都伴随着锥心刺骨的疼痛，他终于意识到这粒沙的危害，他停下脚步，准备清除沙粒，但是却惊异地发现，脚已经被磨出了血泡，沙被清除出去了，可是伤口却因感染而化脓。最后，除了放弃他别无选择。

听完这个故事我们总会替文中勇士的遭遇惋惜，然而就在我们惋惜的同时，更应该做的是不要重蹈覆辙。不要轻视你身边的任何一件小事，即便是再简单不过的工作，也要把它做到完美。这出悲剧给我们提供的

思考是：一个人不论要干成什么事，他都不该凭着感觉，好高骛远，而应该脚踏实地，从眼前的事情做起，才能稳步成功。

对于女人来说，工作无小事。其实很多眼前的事情都是小事，很多人不在意、不重视，甚至敷衍了事，能不做就不做，殊不知，这种心态是在糊弄别人，更是在糊弄自己。只有那些善于做好每件小事、善于做好眼前的事情的人，才有希望获得成功的机会。

在北京的21路公共汽车上，曾有一位售票员叫李素丽，她十年如一日，用心为乘客服务，被誉为“盲人的眼睛、病人的护士、乘客的贴心人、老百姓的亲闺女”。虽然售票员这个工作非常不起眼，但是在这个毫不起眼的工作岗位上，李素丽通过自己细致入微的工作态度，赢得人们的一致好评。事实上，这不仅是一种工作态度的体现，更是一种工作能力的体现。

以情暖人、以“场”促人、以理服人是李素丽工作的特点。她注重与乘客的情感交流，善于用真挚的感情来换取乘客的理解与配合。每次发车出站，她都会满脸挂着笑容，用甜美、悦耳的声音与乘客们“打招呼”。大年初一，她不能回家与家人团聚，但是没有丝毫怨言，她送给车上乘客真挚的祝福：“乘客同志们，今天是大年初一，首先，我代表车组全体成员给大家拜年，祝大家春节好！祝您在新的一年里工作进步，万事如意……”虽然车厢内寒气逼人，但是她的一番话使人备感温暖。

李素丽非常注重在车上营造一个文明礼貌、互相尊敬友善的“公众场”，以唤起众乘客对爱心和善心的共鸣、对文明礼貌的呼应。当年轻人为刚上车的母女二人让座而落座的小女孩忘记答谢他时，李素丽会柔声地提醒：“小朋友，叔叔给你让座了，你该说什么呀？”小孩子马上说：“谢谢叔叔！”这番话里包含了李素丽的一番良苦用心。

在工作中，如果遇到问题，比如乘客往车上吐痰、不服车上工作人员的批评，李素丽会走到不文明乘客跟前，晓之以理，“您

看，我们这车天天打扫，您把痰吐在地上多不卫生！随地吐痰对您和其他乘客的健康也不利啊。”她委婉地批评不文明乘客不尊重公交职工的劳动，然后又站在乘客本人的立场上，为乘客的健康着想，合情合理。特别是说完这些后她会蹲下去将痰擦掉，这一举动给人一种无声的教育，既震撼了不文明乘客的灵魂，也教育了车上的其他乘客。

在现实生活中，大事都是由小事构成的。就是这些普普通通的细节表现，让李素丽在成千上万的售票员中脱颖而出，在平凡的工作岗位上，成就了不平凡的人生。奇迹是什么？无非是把一些简单的事做到了极致；伟大是什么？无非是把一些平凡的事做到了极致。你若想要成就一生的伟业，就要从点滴做起，做好工作中的每件小事。

有位智者曾说过这样一段话：“不会做小事的人，很难相信他会做成什么大事。做大事的成就感和自信心是由做小事的成就感积累起来的。可惜的是，我们平时往往忽视了它，让那些小事擦肩而过。”所以，职业女性无论做人、做事，都要注重细节，从小事做起。每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的，但不能因此而对工作中的小事敷衍应付或轻视懈怠。记住，工作中无小事。所有的成功者，他们与我们都做着同样简单的小事，唯一的区别就是，他们从不认为他们所做的事是简单的小事。



6. 带着感恩的心去工作，在平凡中追求梦想

著名的主持人、成功女人的典范杨澜曾说过：“这世间，女人的美丽有千万种：纯真善良、温婉可人的女子是美的；端庄秀丽、稳重大方的女子也

是美的；披上婚纱，成为新娘女人是美的；初为人母，相夫教子的女人也是美的……然而，在我看来，这一切还不够，必须有一份工作，女人才算完美。”

小文是一家咖啡西餐厅总店的副总经理。每当说起她的职业规划，她总是坦诚地说：每个人都会有自己的梦想，只是我最初的梦想和现在有很大的不同，当时也没有认真地考虑过和规划过。只是感觉人生要追随梦想而生活，因此才会涉入与专业无关的行业，并最终喜欢上了它。其实，小文学的是音乐专业，她也有她最初的理想，就是迈入音乐殿堂，成为一个歌唱家。为了完成这个梦想，他要靠自己养活自己，假期一般不回家，在学校旁边的酒店勤工俭学，无心插柳柳成荫，没想到这为她后来从事餐饮业积累了一定的经验。大学毕业后，小文回到了县城老家，到聊城杂技团工作过一段时间，只有这个时候是与大学专业相关，她还下过工厂、到酒店工作过一段时间。然而，她最初的梦想发生了巨大的变化，她有了新的梦想，怀揣着新的梦想生活，她渴望自己能够闯出一条属于自己的道路——“人生应该靠一个梦想生活，如果没有梦想的话，就会沉沦下去。”于是她到了济南，想闯出一片属于自己的天空。

最初的日子当然是困难的，她举目无亲，为了生计，她频繁换工作，有时候身上只剩下了一百多元钱。再加上一些突如其来的困难，她几乎要支撑不住。过了一段时间，小文进入了现在工作的这个行业，从服务员开始做起。后来一步一步做到了分店经理……说起这段经历，小文深有感触，她认为，人要把握住自己才能取得一定的成绩。如果一旦没有把握住自己的话，就会变得无所事事，人也会很没有精神。这样，无论做什么都很难成功的。

女人因工作而完美，因梦想而美丽。无论道路多么崎岖漫长，人唯一

能做的就是把握好自己该走的路。这就需要我们感恩工作、追求梦想。人总是在不断的追求中度过，在这个过程中，有失败的痛苦，也有成功的喜悦，正是这种欢乐与痛苦的交替，人生才显得多姿多彩。

在工作中，我们固然需要感恩之外的其他品质与能力，但这些品质与能力就像汽车的汽油一样，虽然很重要，却离不开感恩之心所生发的激情火花。带着一颗感恩的心做事，可以让我们更好地驶入工作的快车道，作出不凡的业绩。感恩，本身就是一个美好的字眼。怀着感恩之情，便拥有了一颗善于体察幸福的心。感受他人的恩惠，并予以报答。在感受的同时，我们体会到爱和幸福，在报答的时候，我们再次将这份幸福传递，并体会着给予的美好。

对工作存有感激之情，可以改变一个人的一生。当我们清楚地意识到自己没有任何权利要求别人时，我们就会对周围的点滴关怀或任何工作机遇都抱有强烈的感恩之情。因为要竭力回报这个美好的世界，我们就会因此而竭力做好手中的工作，努力与周围的人快乐相处。结果，我们不仅工作得更加愉快，而且所获帮助也更多，工作也更出色。

刘嫦娥是联想集团的一名员工，虽然她只是生产部门的一名作业员，只负责将翻倒的零件捡起来，不让生产线阻塞即可。这样的工作原本枯燥乏味，但同事们每天都能在她脸上看到笑容。同事觉得非常奇怪：“这样一个最简单最低级的工作，有什么乐呵的啊？”可是，刘嫦娥却微笑着说：“我觉得我在联想工作很骄傲啊，不管我的工作是什么，总之，是联想给了我一个工作的平台，做什么又有什么关系呢？只要将自己的工作用心去做好就是了。”

当一个员工心怀感恩时，她不会去计较得到了多少、工作岗位有多低、每月工资有多少。只要曾经获得，即使只是一个工作的机会，我们也要发自内心地表达自己的谢意。像上述案例中的刘嫦娥，虽然工作岗位非常普通，但她懂得是企业给了她工作的机会，给了她结交朋友的可能，

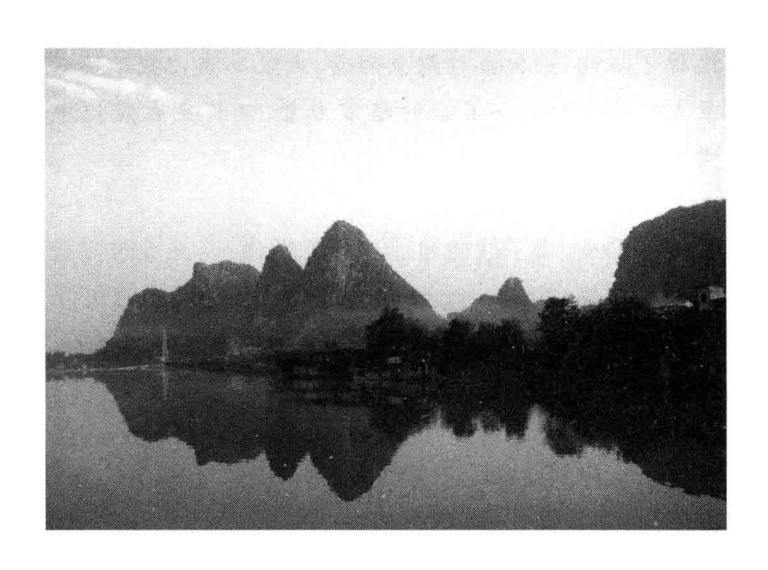
给了她实现自我价值的平台。因此，她能满心欢喜并充满激情地投入工作中。毫无疑问，懂得感恩的她比身边那些整天埋怨岗位平凡的同事要幸福得多。

一个以感恩心态对待公司的女人，无论在工作中遇到什么困难，都会时刻从公司的利益出发，以超强的毅力去完成自己的工作。员工只有懂得感恩，才能更加珍惜现在拥有的一切，才能更加勤恳地工作，才能充满激情地工作。心怀感恩的员工明白：我工作并不是因为老板让我这么做，也不是因为我这么做就能得到多少好处，只是因为我内心有着感恩之情，我应该这么去做。正是因为有了这样没有任理由和条件的驱动力，懂得感恩的员工工作起来总是那么激情四射。

心怀感恩之心，职业女性更能体味成功的喜悦和生命的真谛。职业女性只要懂得感恩，懂得珍惜眼前已有的一切，便会迅速富足起来。这不是一种自欺欺人，而是一种精神的升华。因此，带着感恩去工作吧！当你心怀感恩、主动工作时，一切困难与烦恼都将烟消云散。

第八章

责任素养修炼：尽职尽责的女人最值得尊重





1. 责任是魅力女人最独特强大的力量

责任，指一个人对自己、他人，对家庭、集体，对企业、国家和社会的义务和担当。在这个世界上，我们每一个人都有责任。责任伴随着我们生命的始终。从我们来到人世间，到我们离开这个世界，我们每时每刻都要履行自己的责任：对家庭的责任、对工作的责任、对社会的责任、对生命的责任。这些责任是每个人推脱不掉的。

一只凶猛的鳄鱼，把一个孩子吞进嘴里。孩子的母亲在顷刻间忘掉了一切，一把抓住鳄鱼的嘴，大吼一声："孩子快跑出来吧！"巨大的声音和突如其来的超常力量，使鳄鱼在震惊中猛然张开嘴，孩子得救了。

一位柔弱的妇女，为了挽救自己孩子的性命，在关键时刻竟然可以产生如此不可思议的神奇力量——这就是惊天地，泣鬼神的责任力量！责任体现着一个人存在的价值。我们的家庭需要责任，因为责任让家庭更充满爱。我们的社会需要责任，因为责任能够让社会平安、稳健地发展。我们的企业需要责任，因为责任让企业更有凝聚力、战斗力和竞争力。无论你所做的是什么样的工作。只要你能认真勇敢地担负起责任，你所做的就是有价值的，你就会获得尊重和敬意。

陈丽丽是燕京啤酒的一名质检组组长。一天，她在生产车

间巡视时注意到有一台机器的运转速度不稳定，而操作工小郭仍然在生产操作。经验和直觉告诉她，这台机器的转轴内芯有可能出现了较严重的磨损，必须停机检修，否则，生产出的产品很有可能出现质量问题。

于是，陈丽丽马上安排工人准备停机检修，但操作工小郭却说："陈姐，不能停啊，这批货特别急，那边已经催了好几次，上面下命令明天必须交货，否则会扣奖金的。""再说了，这台机器以前也出过这个毛病，也没出现什么问题啊。"

陈丽丽听了这话，耐心地对操作员说："小郭啊，这台机器必须检修。如果因为机器缘故造成质量问题，你知道那样的影响会有多坏吗？咱们的啤酒消费者如果喝着味道有问题，肯定不会再买了，我们与经销商之间的合作也会受到很大影响。到那时，也许不会再有'赶活'的任务，因为根本就没活干了，奖金就更不用提了。而且，我们生产的产品是要对消费者负责的，你说是不是？"

听了陈丽丽耐心的解释，操作员小郭才开始停机检修。一个可能给企业带来不利影响的隐患在陈丽丽满怀责任感的工作中解决了。

企业最需要像陈丽丽这样的敢于负责的员工，他们的特点就是从来不把自己置身于公司问题之外，遇到问题总是尽全力去解决。责任是一种担当，一种约束，一种动力，一种魅力。负责是每个人应有的品质。在这个世界上，没有不需要承担责任的工作，相反，你的职位越高、权力越大，你肩负的责任就越重。只要是你的责任，你就要勇敢地承担。面对你的职业、你的工作岗位，请你记住，这就是你的工作，你要为自己的工作负责。

工作呼唤责任，工作意味着责任。责任是对自己所负使命的忠诚和信守，责任是对自己工作出色地完成。责任不会因为职位平凡而变得无足轻重，更不会因为受到权力的干扰而躲藏起来。可以说，责任与工作同

在。一旦你接受执行某项工作,你就对这项工作负有不可推卸的责任,它就像血液一样融入到你的身体里,即使你不想承担,也无法把它与你分开。

在你的生活当中,有大部分的时间是在工作中渡过。你对工作的态度决定了你对人生的态度,你在工作中的表现决定了你在人生中的表现。社会学家戴维斯说:“放弃了自己对社会的责任,就意味着放弃了自身在这个社会中更好地生存的机会。”同样,如果你放弃了自己对工作的责任,就意味着放弃了在公司里更好地发展的机会。没有责任感的人,任何一个公司都会弃若敝屣,即使侥幸留在公司里,也永远不会获得成功。

微软公司董事长比尔·盖茨曾对他的员工说:“人可以不伟大,但不可以没有责任心。”比尔·盖茨说这句话,是建立在他对工作认知的基础上的。因为一个人只有具有高度的工作责任感,才能在工作中勇于负责,保质保量地完成工作任务。所以微软公司非常重视对工作责任感的培养,责任感也成为微软招聘员工的重要标准。正是这种做法,成就了微软公司的显赫和辉煌。

一个人有了责任感才能够实现自己的承诺,有了责任感才能够正视困难勇往直前,有了责任感才能够得到别人的尊重,塑造高尚人格。不要忘记你的责任,不要害怕承担责任。立下决心,你一定可以承担任何职业生涯中的责任,你一定可以完成得更出色。所以,作为一名职业女性,如果你不愿意拿自己的人生开玩笑,那就在工作中勇敢地负起责任吧。



2. 勇于负责能够激发强大的魅力

勇于负责是事业成功的基石。勇于负责是一种来自内心的力量,让

女性勇于战胜被生活淹没的厄运，从而成功地拯救自己。女性太需要这种力量了，美丽的外表不过是一时动人，而勇于负责的灵魂才能被人一世传颂。当女性变得勇于负责起来时，她面对任何挫折、困难都会变得坦然。

一位伟人曾说："人生所有的履历都必须排在勇于负责的精神之后。"如果说，智慧和勤奋像金子一样珍贵的话，那么，还有一种东西则更为珍贵，那就是勇于负责的职业道德。

20世纪末，在美国得州瓦柯镇的一个异端宗教的大本营内，发生了邪教徒集体自杀的事件，其中有二十多名儿童被其身为邪教徒的父母毒害。在这次事件中，也有十名正在查案的联邦调查局的探员遭到杀害。因为这次事件，美国司法部部长珍纳·李诺在众议院里遭到许多议员的愤怒指责，他们认为她应该为这起惨剧负责。

面对千夫所指，珍纳痛心地说："我从没有把孩子的死亡合理化。各位议员，这件事带给我的感受远比你们想象的要强烈得多。的确，那些孩子和探员的死，我都难辞其咎。不过，最重要的是，各位议员，我不愿意加入互相指责的行列。"很明显，她愿意负起所有责任。珍纳接受谴责，并一人独负责任，使众议员为之折服，大众传媒也深受其感动而对她大加赞扬。

因为她一人担起所有的骂名，没有推卸责任，使本来会给政府带来灾难性后果的指责声减弱了。一些本来对政府打击邪教势力抱有怀疑态度的民众，也转变了观念，开始支持政府的工作。

珍纳·李诺的勇于承担使自己赢得了竞争对手的支持，有效地缓解了危机，加速了问题的解决。勇于承担责任，能够加强组织的团结，保证工作顺利进行，同时，它也是成就一个人事业的可贵品质。

责任心是职业女性的第一素质。责任与每一个人的工作、生活都不

可分离，一个有责任感的人，从容而不浮躁，充实而不空虚，真诚而不虚荣。只有勇于负责的人，才能将工作干好，才能有不断进步的动力，才会有勤奋工作的热情。在我们的现实工作中，正是因为有了“责任重于一切”的信念，漆黑的夜晚，工厂、机关、学校才会亮起一盏盏明亮的灯，才会有不少的员工为履行自己的职责加班加点奋战在工作岗位上。也正是因为有了“责任重于一切”这个信念，才会有不少员工为了履行职责，以火一般的热情在本职岗位上兢兢业业，舍小家顾大家，干出辉煌的成就。

魏小娥是海尔集团的一名员工。

1997 年 8 月，海尔集团派遣魏小娥前往日本学习新兴的卫浴产业生产技术。在学习期间，魏小娥注意到，日本技术人员在试模期的产品合格率一般都在 30%～60%，设备调试正常后，产品的合格率为 98%，废品率一般为 2%。

“为什么不把合格率提高到 100%呢?”魏小娥问日本的技术人员。

“100%? 你觉得可能吗?”日本技术人员反问。

从日本技术人员的回答中，魏小娥意识到，不是日本人能力不行，而是思想认识使他们的产品合格率停滞在 98%。魏小娥通过学习发现完全可以使产品的合格率达到 100%。作为一个海尔人，海尔和魏小娥的标准就是 100%。在她的心目中，没有做不好的工作，只有做不好工作的人。

因此，魏小娥回到海尔公司后改进了日本企业的一些工作流程，将主要精力放在抓卫浴分厂的模具质量上。无论任何时候，魏小娥都从未放松过对模具质量的严格要求。一次，在试模时，魏小娥在原料中发现了一根头发，这无疑是操作工人在工作时无意间落入的。然而，魏小娥立即意识到，这一根头发万一混进原料中，就会出现废品。她马上给操作工统一配备了新的工作帽，并要求大家统一剪短发。就这样，一个可能导致 2%废品的因素被消灭在了萌芽状态中。

就这样，在魏小娥的一番努力下，100%这个被日本人认为是不可能的产品合格率，海尔集团做到了。魏小娥用自己的努力证明：只要工作中用心负责去做，就没有做不好的事情。

不久后，日本模具专家宫川先生来海尔公司访问见到了魏小娥，她此时已是海尔集团卫浴分厂的厂长。在参观海尔生产线时，面对一尘不染的生产现场、操作熟练的员工和100%合格的产品，宫川先生一脸惊愕，反过来向魏小娥请教其中的奥秘。

责任是一种工作的法则，能确保一家企业在竞争中生存。无论是个人还是企业，依据这个法则，才能够存活。无论是我们的老板还是员工，大家都在承担着自己的责任。而且无论是谁在承担责任时都不是轻松的。因为不轻松，所以能够担当责任的人才值得尊敬。

责任承载着能力，一个充满责任感的职业女性，才有机会充分展现自己的能力。很多时候，勇于承担责任，会成为我们前进的推进器，促使我们不断地、更快地成长。一名优秀的员工，应该勇于负责。一个人责任感的高低，决定了他工作绩效的高低。当你的老板因为你的工作很差劲批评你的时候，你首先要问问自己，是否为这份工作付出了很多，是不是一直以高度的责任感来对待这份工作的。一个有责任感的人是不会给自己的工作交白卷的。勇于负责的女性，总是毫不犹豫地去干她们想干的事，在职场上不断地创造着奇迹。



3.拥有责任心就拥有更多的机会

职业女性往往充满梦想，这是件好事。但职业女性还需要懂得：梦想

只有在脚踏实地的工作中才能得以实现。许多浮躁的人曾经都有过梦想，却始终无法实现，最后只剩下牢骚和抱怨，她们把这归结于缺少机会。这种观念是非常错误的。作为职员，你应该记住：责任和机会是成正比的。没有责任就没有机会，责任越大机会越多，责任越小机会越少。因为机会从来不是独来独往的，它要么牵着责任的手，要么和责任合二为一。所以，拥抱责任就是拥抱机会。

一个普通员工小刘在谈到她被破例派往国外公司考察时说："我和某位同事虽然同样都是研究生，但我们的待遇并不相同，他职位高一级，薪金高出很多。庆幸的是，我没有因为待遇不如人就心生不满，仍认真负责地做事。当许多人抱着多做多错、少做少错、不做不错的心态时，我尽心尽力做好我手中的每一项工作。我甚至会积极主动地去找事做，了解领导有什么需要协助的地方，事先帮领导做好准备。在后来挑选出国考察人员时，我是唯一一个资历浅、级别低的普通员工，这在公司里是极为少见的。"

敢于承担属于自己的责任，你将会发现机会无处不在。拥抱责任就是主动工作。积极主动的工作精神是评判优秀员工的一个标准。如果你想更出色，就应该时刻警告自己不要躺在安逸的床上睡懒觉，让自己每天都站在别人无法企及的位置上，这样机会很快会垂青于你。

有一句谚语："通往失败的路上，处处是错失了的机会。坐待幸运从前门进来的人，往往忽略了幸运也会从后窗进来。"成功者之所以成功，是因为他敢于冲锋、主动进攻，善于抓住胜利的时机。机遇从来都不会落在守株待兔者的头上。虽然人的聪明才智和机遇等是促成成功的必要因素，但缺乏进取精神，没有了责任感，他的成功概率就十分渺茫。

任小萍在北京外国语大学学习时是一名工农兵学员，年纪偏大，基础比较差，也不是专门从外语学校考上来的学生，所以

更要努力。经过四年的风风雨雨,在老师和同学的帮助下,到毕业之后她的成绩非常好了。

毕业那年,任小萍进入外交部,被分到英国大使馆做接线员。在很多人眼里,接线员是一个很没出息的工作,然而任小萍在这个普通的工作岗位上作出了不平凡的业绩。她把使馆所有人的名字、电话、工作范围甚至连他们家属的名字都背得滚瓜烂熟。当有些打电话的人不知道该找谁时,她就会多问,尽量帮他(她)准确地找到要找的人。慢慢地,使馆人员有事外出时并不告诉他们的翻译人员,只是给她打电话,告诉她谁会来电话,请转告什么等。不久,有很多公事、私事也开始委托她通知,使她成了全面负责的留言点、大秘书。

有一天,大使竟然跑到电话间,笑眯眯地表扬她,这可是一件破天荒的事。没多久,她就因工作出色而被破格调去给英国某大报记者处做翻译。该报的首席记者是个名气很大的老太太,得过战地勋章,授过勋爵,本事大,脾气也大,甚至把前任翻译给赶跑了。刚开始时她也不接受任小萍,看不上她的资历,后来才勉强同意一试。结果一年后,老太太逢人就说:"我的翻译比你的好上10倍。"不久,工作出色的任小萍又被破例调到美国驻华联络处,她干得同样出色,不久即获外交部嘉奖。

后来任小萍成为驻安巴、纳米比亚大使。任小萍女士曾说,在她的职业生涯中,每一步都是组织上安排的,自己并没有什么自主权。但在每一个岗位上,她都有自己的选择,那就是比别人做得更好。

拥抱责任、主动工作是一个人迈向成功道路必不可少的素养。正是在工作中的高度责任感的驱使下,任小萍选择比别人做得更好才赢得了令人瞩目的成功。我们常能听见有人说:"成功的机遇总是不光顾我!""我要睁大眼睛努力去寻找机遇。"机遇是一种神奇的东西,我们似乎根本无法把握,但又常常会在一个意想不到的时候出现。其实,每一项任务都

是一次机遇。面对每一项任务，你首先要问的是：自己从中学到什么新的知识，积累了什么新的经验，这是不是一项挑战，自己是不是要积聚起更大的勇气，更加精力充沛地去迎接挑战。

王娟本科毕业后被分配到一个研究所，这个研究所的大部分人都具备硕士和博士学位，王娟感到压力很大。工作一段时间后，王娟发现所里大部分人不敬业，对本职工作不认真，他们不是玩乐，就是搞自己的"第三产业"，把在所里上班当成混日子。王娟反其道而行之，她一头扎进工作中，从早到晚埋头苦干业务，还经常加班加点。王娟的业务水平提高很快，不久成了所里的"顶梁柱"，并逐渐受到所长的重用，时间一长，更让所长感到离开王娟就好像失去左膀右臂。不久，王娟便被提升为副所长，老所长年事已高，所长的位置也在等着王娟。

一个女性要做一个优秀员工就必须具备积极负责的工作精神。一般新员工刚到一个公司时，对工作环境比较陌生，对新单位的企业文化还不太熟悉，对身边的事物还不太了解，因此，对企业的一些活动不敢参与或者说不能完全参与，不能将自己真实的一面释放出来。这种情况是可以理解的，但这种做法并不可取。要想让更多的人认识你、了解你、赞赏你，就必须借助企业的一切活动，积极参与其中，将自己完美地展现给大家，给大家留下一个深刻的印象。因为，机遇对任何人都是平等的，能不能抓住它，主动权在每个人手里。勇于负责的员工从不怨天尤人，他们只知道尽自己所能迈步向前。他们更不会等待别人的援助，而是自助。记住，当你学会承担责任的时候，机遇也就把握在你手中了。



4.

迎难而上，敢于向困难挑战

一个人能够承担多少责任，就能够取得多大成就。不愿意承担责任的人，实际上是在拱手放弃自己的荣耀。生命的全部意义就蕴含在这些责任当中，人们的所有幸福感和成就感也来源于这些责任，放弃或逃避其中的任何一项责任，我们的人生都不会完整，而且我们也不会享受到建立在责任基础上的所有喜悦和欢乐。

一旦我们选择了为我们自己和为我们的生活负责，我们便开始在外部世界产生一种有利的、积极的影响。环境的恶劣和外力的阻挠都不足以左右我们对生命的理解，这是因为：当我们主动承担起必要的责任时，任何恶劣的环境都将会随之改善，任何外力的阻挠都会在责任的延伸中自然而然地得到解决。

几年前，小张在一家建筑材料公司当业务员。当时公司最大的问题是如何讨账。产品不错，销路也不错，但产品销出去后，总是无法及时收到款。有一位客户，买了公司10万元产品，但总是以各种理由迟迟不肯付款，公司派了三批人去讨账，都没能拿到货款。当时小张刚到公司上班不久，就和另外一位员工一起，被派去讨账。他们软磨硬磨，想尽了办法。最后，客户终于同意给钱，叫他们过两天来拿。两天后他们赶去，对方给了一张10万元的现金支票。他们高高兴兴地拿着支票到银行取钱，结果却被告知，账上只有99920元。很明显，对方又耍了个花招，给他们的是一张无法兑现的支票。第二天就要放春节假了，如果不及时拿到钱，不知又要拖延多久。

遇到这种情况，一般人可能一筹莫展了。但是小张灵机一

动,拿出自己的100元钱,存到客户公司的账户里去。这一来,账户里就有了10万元。他立即将支票兑了现。当他带着这10万元回到公司时,董事长对他大加赞赏。之后,他在公司的职位不断高升,5年之后他当上了公司的副总经理,后来又当上了总经理。

类似于小张所遇到的困难,职场中每天都在上演,只是有的人充满自信地去行动,有的人却知难而退。职场之中,很多人虽然颇有才学,具备种种获得老板赏识的能力,但是却有个致命的弱点:缺乏挑战的勇气,只愿做职场中谨小慎微的“安全专家”,对不时出现的那些异常困难的工作,不敢主动发起“进攻”,能躲就躲。结果,终其一生,也只能从事一些平庸的工作。

俗话:“困境不是在摧毁一个人,而是在塑造一个人。”困难是训练工作能力的好场所,我们要勇于接受困境,以稳定、平和的心态面对它。所以知难而进才是自我提升的最佳办法,也是通往成功之路的必要途径。一个企业、一个人只有不断地突破自我,在迎接新的挑战中才能获得大的发展;突破自我,是改变现有局面的前提。

人生充满了挑战,每一次挑战都是一次机遇,我们要时刻准备着,拿出勇气迎接挑战。

问题就是机会,挑战就是进步。凡事都有两面性,当面对危机和问题的时候,百分百的信心和乐观的精神是解决一切问题的前提。当问题出现时,不要皱眉,要有积极的心态,把它看作一个机会,训练自己快速解决问题的能力。记住:你的工作如果不需要解决问题,那么这份工作就是毫无价值的机械劳动。不去解决问题的工作是毫无意义的,谈不上提高自己、发展自己,更谈不上有什么机会晋升。知难而进是成功之道。

袁杏云是南宁高速公路管理处坛洛站收费员。由于有一手收费快而准的“绝活”,袁杏云在坛洛收费站可是小有名气。凭着这手“绝活”,参加工作刚两年多的袁杏云在2006年10月27

日就刷新了广西高速公路连续收费无差错的最高纪录，达到连续收费2000万元无差错，成为广西高速公路实现2000万元收费无差错的第一人，这在全国的同行中屈指可数。2007年5月，袁杏云又一次实现了新的突破——七个多月后，她又成功地创造了2500万元收费无差错的新纪录。做到了百尺竿头，更进一步。

收费在大多数人看来是一项简单易操作的工作，刚踏上收费岗位的袁杏云也是这样认为的。但当袁杏云真正上岗工作后才发现收费其实一点儿也不简单，要准确无误地收好每一次通行费就更不容易了。由于坛洛收费站具有车流量大、收费额高的特点，在车流高峰时，收费员的手都停不下来；因此收费过程必须又快又好，甚至还要应付说话粗暴的司机。

刚开始工作时，袁杏云曾犯过在一个班次内出现过短款100元、假币50元的差错，最严重的时候一个月内出现差错11次。这让袁杏云烦恼不已，她决心狠下一番工夫，把自己的业务技能提上去。为尽快熟悉收费标准，袁杏云把收费标准制成小卡片，随身携带，随时学习；为了能准确、快速打印电脑票据，在没有车辆的时候，她经常在桌面上轻轻地敲打练习，以提高手指的熟练程度；为了准确判断车型，她把同样车型不同形状的车辆特征归类总结，把当班过程中发现的少数特殊的车型记录下来，当遇到同样特征的车辆时就可以准确快速辨别车型；为了快速辨别真伪钞票，她积极向有经验的员工请教，向银行的职员请教，平时一有空就研究真假钞票的不同之处。经过坚持不懈地学习和实践，数秒之内完成收费的全部工序就成了她的“独门绝技”。

按规定一辆几百元通行费的车辆通关，要在12秒内就完成“验卡、验钱、找补、找票”的全部工序，而操作熟练的袁杏云能在不到10秒的时间内完成。工作中，袁杏云还根据自己的经验总结出了“一摸二看”的快速辨别钞票法和“一回头二看三算”的快

速确认法。这个收费方法在收费站推广后，站里收费的差错率降低为0.14%。

随着袁杏云的努力，荣誉纷至沓来。她曾先后获得“广西‘五一’劳动奖章”“全国青年岗位能手”等15项荣誉和四十多次表彰。

人生的旅程，有无数的挫折。可是挫折只是生命旅程中小小的插曲。被挫折击倒的人，如果不再重新振作，便无法实现自我。遇着挫折无须惧怕，那正是向自我挑战的好机会。朋友，拾取信心，向自我挑战吧！打破从前的纪录，就从现在开始。把挑战当指南针，失败当试金石，勇敢地向自己挑战，并战胜自己，超越自我才能不断前进。

著名的哲学家萨特曾说：“是懦夫使自己变成懦夫，是英雄把自己变成英雄。”美国首位华裔部长赵小兰，她曾经总结自己的成功经历时特意勉励同胞“立大志，敢冒险，不要用他人为我们设下的上限局限自己”。确实，成功总是属于那些具有巨大勇气和超人胆略的人，只有心底无私、心存天下的人才能大智大勇，才能不汲汲于蝇头微利、蜗角虚名，不满足于现状，更不可以被暂时的成就和现有的优势绊住前进的脚步，既要坦然地接受生活的挑战，更需要勇于挑战新的高度，不懈地超越别人，超越自我，就这样永远充满创造的激情，充分地实现自身的价值，为社会作出大的贡献。



5. 改进方法，把工作简单化

在职业女性的日常工作过程中，经常会遇到很多复杂的问题，我们怎

么能快速解决这些问题呢？其实很简单，解决问题之道就是将复杂的问题简单化。有这样一个流传已久的小故事，内容很好笑，蕴含的哲理却很深刻。

有“世界发明大王”美誉之称的托马斯·爱迪生在发明白炽电灯的时候，想知道灯泡的容积，但由于手头的工作太多脱不开身，便让他的助手帮他量一下一个没有上灯口的玻璃灯泡的容积。过了很长时间，爱迪生已经把自己手上的工作都做完了，助手还没有将灯泡容量的数据送过来。于是，他便来到助手的实验室。

进门时，爱迪生便看见助手正在桌子旁边忙碌地演算着，桌上堆满了很多演算用的稿纸。爱迪生对于助手的举动很是不解，便问他在干什么。助手回答说：“我已经用软尺测量了灯泡的周长、斜度，现在正用公式计算呢。”爱迪生笑了笑，然后对助手说：“你可以用简单的方法。”说着，他便向灯泡中注满了水，然后交给助手说：“你把灯泡里面的水倒在量杯中，这样就可以知道灯泡的容积了。”

爱迪生轻而易举地就把灯泡的容积测量出来了，而他的助手却花了好长时间都没有得到最终的结果。究其原因还在于助手将问题想得过于复杂了，而爱迪生却懂得将复杂问题简单化。因此，不要人为地将问题复杂化，不要把简单的问题想得复杂，这往往是无效甚至失败的开始。学会将复杂的问题简单化，通常会让你轻松驾驭问题，问题也会在你的手中得到完美的解决。其实很多时候，我们之所以觉得问题不好解决，在很大程度上是因为我们将事情想得过于复杂，而忽略了最简单的解决之道。事实上，只要你抓住了问题产生的原因，就能将复杂的问题简单化，把问题轻而易举地解决掉。

生活中有这样一些人，他们认为要做好这一件事，必须得去做前一件事，要做好前一件事，必须得去做更前面的事，把原本很简单的一件事情

搞得错综复杂。他们喜欢追根溯源，直到把最初的目的淡忘得一干二净。这些人看上去终日忙碌，很是辛苦，却不知道自己在忙什么。绝大多数人，都是刚开始时雄心勃勃，到最后却筋疲力尽。

某大学的一个研究室里，研究人员迫切需要弄清一台机器的内部结构。这台机器里有一个由100根弯管组成的密封部分。要弄清内部结构，就必须弄清其中每一根弯管各自的入口与出口，但是当时没有任何有关的图纸资料可以查阅。显然这是一件非常困难和麻烦的事情，研究人员想尽了办法，甚至动用了某些仪器探测机器的结构，但效果都不是很理想。

后来，一位在学校工作多年的老花匠，提出了一个简单的方法，很快就将问题解决了。老花匠所用的工具很简单，只是两支粉笔和几支香烟。他的具体做法是：点燃香烟，大大地吸上一口朝一根管子往里喷，喷的同时将这根管子的入口处写上“1”，而站在管子另一头的人见烟从哪一根管子里冒出来，就立即也写上一个“1”。这样一来，一根管子的入口、出口都找到了。于是，100根弯管，不到两个小时的时间便把它们的入口、出口都弄清了。

在研究人员看来，想要弄清100根弯管的出口与入口是一项很复杂的工程，但在老花匠看来问题却很容易解决，只需要两支粉笔和几支香烟。事实也证明，老花匠的方法是非常有效果的，仅用不到两个小时的时间就把困扰研究人员很久的问题完美解决了。是老花匠比研究人员更聪明吗？不见得，要不他也不会只是一个花匠了。之所以老花匠想出了研究人员都没有想到的好办法，关键在于他把复杂的问题简单化了。由此看来，问题能否得到有效的解决，需要看方法是否得当。

可见，成功的秘诀很简单，就在于善于开动脑筋去想办法，用智慧去解决问题。对于职业女性来说，只要我们在工作中主动运用我们的大脑，好方法就会如泉水般涌出，我们也会在职场中找到属于自己的最佳坐标。

因此，遇到工作难题时，你可以想想以下步骤：

(1)在做一件事情之前，要先弄清楚所要达到的目的是什么，具体的要求是什么，从而制订有针对性的计划，这是为找对方法做的一个铺垫。

(2)先把解决这件事情的传统方法找出来，如果不可行，就应该及时放弃，寻找其他的方法。

(3)善于开动脑筋，遇到不懂的问题就要向有经验的前辈请教，不可闭门造车，因为没有经过实践检验的东西一般很难证实其可行性。

(4)把找方法当成一种习惯运用到工作中去，并且坚持下去，就能开创新思路，取得好成绩。

(5)遇到困难，不要找借口，而要找方法。



6．统筹工作，分清事情的轻重缓急

每个职业女性都知道时间的重要性，但有时即使拥有充裕的时间，却无法将它有效运用，也是枉然。善于利用时间的人，常能在短时间内比别人完成较多的工作。我们也许会对于社会上那些著名的企业家、政治家感到佩服：他们每天有那么多事情要处理，却还能将自己的时间安排得有条不紊，不但能看看自己喜欢的书籍，以休闲娱乐来调剂身心，并且还有时间带着全家出国旅行，难道他们一天不是24小时吗？其实他们也并不是有什么特别的方法，和旁人不同的只是，他们非常重视时间，并将之有效合理利用。

一天，李榆收到了一位重要客户的电子邮件，但是邮件里并没有说什么重要的事情，只是表示已经收到价格表了，如果有需

要会再与李榆联系。看着这封邮件，李榆心里有些不以为然："不想要直接说'NO'就行了呗。"于是，她没有立即回复。后来，上司交给她另一件更加重要的事情，她便忘记了回复客户的邮件。最后，那个客户找别家公司订了货。李榆错失了客户，月末业绩不够，不得不加班来完成。

第二个月的某天，李榆和公司里的女同事正聊得热火朝天。突然，不知哪个办公桌上响起了电话声。李榆正要起身去接，另一个女同事拉住了她："你还真爱多管闲事呢，那是××的电话。再说了，现在也没有到上班时间啊。来，咱们接着聊。"于是，她们任凭电话在那里响，没有去管。

下班的时候，上司找到李榆，问道："看打卡记录，你今天来得挺早啊，没听到×××的电话响了吗？"李榆含糊其辞，没有说什么。上司接着说："那是你的客户打来的，你忘记给他们留电话了，他们就打了×××的电话，没人接。客户投诉到总经理那去了，公司扣了你这个月的奖金。另外，你这个月的任务又没完成，赶紧吧。"李榆惭愧不已，当晚就开始加班，谁让她总是与机会擦肩而过呢。

李榆宁愿闲待着啥事儿也不干，也不愿意顺手去完成一些力所能及的事儿，既浪费了时间，又与机遇擦肩而过，实在可惜。在这个竞争激烈的年代，时间就是效率。今天该做的事拖到明天完成，现在该打的电话等到一两个小时以后才打，这个月该完成的报表拖到下个月，这个季度该达到的进度要等到下一个季度，这种种行为均是对时间极大的浪费。因为，时间是一种不能再生的、特殊的资源，一切节约归根到底都是时间的节约。

谁重视时间，时间对谁就慷慨；谁会利用时间，时间就服服帖帖地为谁服务。只有做时间的主人，才能避免留下无尽的遗憾和惆怅，才能使自己的人生充满着成功的欢乐。时间对任何人、任何事都是毫不留情的。时间可以毫无顾忌地被浪费，也可以被有效地利用。有效地利用时间，便

是一个效率问题。也可以说，效率就是单位时间的利用价值。你最宝贵的财产就是你手中的时间，好好地安排时间，不要浪费时间，请记住浪费时间就等于浪费生命。

时间管理的精髓在于：分清轻重缓急，设定先后顺序。成功人士都是以分清主次的办法来统筹时间的，把时间用在最有“生产力”的地方。一位大集团公司的总裁要求秘书给他的呈递文件放在各种颜色不同的公文夹中：红色的代表特急，绿色的要立即批阅，橘色的代表这是今天必须注意的文件，黄色的则表示必须在一周内批阅的文件，白色的表示周末时须批阅，黑色的则表示是必须由他签名的文件。这种方法大大提高了办事效率。

如果你的工作塞满了那些琐碎、不重要也不紧急的事务，或者你每天都很忙，觉得每一件事情都那么急迫，但是你不知道自己在忙什么，也没忙出什么成果……那么，你该为自己的工作任务排排队了。为了合理安排工作，下面的一些建议也许对你有帮助：

首先，你得学会为任务设置优先级，一般来说工作中的事务可分为以下四类：紧急且十分重要的工作，紧急却不那么重要的工作，重要却不紧急的工作，不重要亦不紧急的工作。例如本日的工作重点就属于第一类，而本日的工作次重点就属于第二类，本周或者本月的工作重点，属于第三类，一些可做可不做的工作就属于第四类了。

其次，不要忽略第三类工作，它往往决定着你是否加班。一般来说，第三类工作属于本周、本月或者更长时间的工作任务。它不像第一类工作那么紧急，因此常被人忽略。但是，第三类工作，可能影响着你的工作业绩和工作成果，不容忽视。

下午两点，于拓忙完了一天的工作。抬头看看本周的工作日程：后天有一个部门会议，作为优秀员工的他需要做一份工作报告；这周结束之前，他的一个客户就要下单，但是自己还没有将合作细节完全弄明白。他闭上眼，然后列出了一个计划：今天先准备合作的文件，明天四点前也准备合作文件，4～5点准备

工作报告，毕竟自己已经很擅长做那种报告了。

最后，事情的轻重缓急不是绝对的，不要苛求事事都按其轻重缓急来做，适当地做些安排即可。例如生活中一些琐碎的小事，完全是举手之劳，那就不必非得安排到后面来做。一般来说，合理安排一下比较重大的工作任务，剩余的细枝末节就可以在工作过程中完善，而不必要事无巨细都去规划。

此外，巴莱托定律告诉我们：应该用 80％的时间做能带来最高回报的事情，而用 20％的时间做其他事情。当你面对很多的工作，不知如何着手时，当你耗尽全身的精力，工作效率仍然提不上去时，当你为花了太多的精力做没多大意义的事而懊悔不已时，应该及时审视一下自身，看看自己是否在依照巴莱托的“二八定律”来进行工作的。把 80％的精力放在最重要的任务上，只有这样你才能高效率地运用有限的精力提高工作效率。

第九章

诚信素养修炼:诚信是职业女性成熟的标志





1.

人无诚信不立，家无诚信不和

诚信是一种人生态度，一种做人的精神境界。在中华民族五千年的灿烂文化中，“诚信”二字占有极重要的位置。人无诚信不立，业无诚信不兴，国无诚信不强，社会无诚信不稳。诚信不仅是发家致富之道，也是女人的魅力之宝。

对于职业女性来说，诚信是做人最根本的一条。古人的“无信不立”早就说明了信用的重要，而在当今的市场经济环境中，一个人更得有信用，否则自己会举步维艰。没有信用的人，无人肯与其交往，更谈不上双方合作。可以说，信用是自己的人生通行证，也是自己的第二生命。自己答应别人的事情就要千方百计地去履行，如果做不到，那么不要随便许诺。倘若自己一时兴起信口开河，事后又办不到，就会丧失信誉和人格。

1991年，中国的股市刚刚起步，人人都希望一夜暴富的“神话”能够发生在自己身上。为了送儿子出国留学，章铸夫妇把家里的10万元积蓄交给了自称能买到原始股的王杨。不久，王杨因诈骗数百万元被判处无期徒刑。而章铸夫妇则因此损失了105万元，这些钱不仅包括他们自己的积蓄，还包括他们向亲友和同事借的钱。

欠债还钱，天经地义。章铸夫妇被骗了，但是他们不愿意拖累36位无辜的债主。于是章铸夫妇从上海纺织轴承厂辞职，去寻找能赚钱还钱的门路。章家夫妻俩摆地摊、搞贩运、打零工、

站柜台,为了还债,他们吃尽了苦头。后来,章铸依靠自己在机械方面的技能开起了小作坊,生产药品批号打印机。2001年底,章铸夫妇经过10年的艰苦努力终于还清了105万元的债务。

章铸夫妇讲诚信的事迹在2007年被导演姚晓峰拍成了电视剧《天经地义》,他们的诚信精神受到了世人的称赞。无论是个人还是组织都应该诚实守信,香港首富李嘉诚,总结自己的成功之道时认为,很重要的一个方面就是"诚"。他总结说:"你必须以诚待人,别人才会以诚回报。""我绝不同意为了成功而不择手段,如果这样,即使侥幸略有所得,也必不能长久。"要始终做到诚实守信,就必须与各种诱惑作斗争,在利益和欲望面前守住做人的底线,坚持下去,必有所成。

一个人如果时时、处处、事事讲信用,那么他的事业将会走向成功,人生将会亮丽多姿。诚信是诸多成功人士恪守的人生准则。人生向上的基础是诚、敬、信、行。诚是构成中国人文精神的特质,也是中国伦理哲学的标志。诚是率真心、真情感,诚是择善固执,诚是用理智抉择真理、以达到不疑之地。不疑才能断惑,所谓"不诚无物"就是这个道理。而"信"则是指智信,不是迷信、轻信,这种信依赖智慧的抉择,到达不疑,并且坚定地践行。

"每一个企业的背后,都有一串故事,都会有外人所不知的酸甜苦辣。"柔情的徐云旭情深意重地说。漫漫岁月风雨兼程,徐云旭唯一不改的初衷,是诚信经营企业的心境。年轻的她,拥有着与她同样朝气蓬勃的企业。她说,敢为天下先是温州人独有的勇气和胆量。而她也不断地发扬着温州商人的传统和特色——诚信经营。

1991年,少女徐云旭踌躇满志,向母亲"借"了5000元,在温州市区人民路温州大厦租了间店面,做起了服装零售生意,从此与服装行业结下了不解之缘。1993年,踏入商界刚两年的徐

云旭凭借过人的胆识和独到的生意头脑，成功创办了腾旭企业。徐云旭深知腾旭以外贸起家，要与国外企业往来除了过硬的产品质量外，企业的信誉也是长期合作的一把“金钥匙”。因此，创业之初，徐云旭就将诚信视为企业的安身立命之本。记得在一次与意大利客商合作时，客户订单量很大，由于原材料一时无法购置完全，合同中选择的又是运费相对较低、周期较长的航运，经推算恐无法按预期交货。为履行合同，保证货物如期到客户手中，徐云旭不惜增加近50%的成本，当机立断将航运改为空运，终于为客户如期交货。当发现货物空运所至时，客户便给她发邮件表示，“徐云旭女士，货物我们已经收到了。您的举动让我们太意外了，为了让我们按时收货，竟让企业承担高成本，利润少得几乎为零。您诚信的品质让我们感动，我们希望和您保持长期合作关系。”可徐云旭却觉得这只是极其应当的行为，她回复道：“诚信是做人之根本，立业之基础。”

诚信于人，便信任于己。正是敢于承担、诚信为本的理念使她的生意越做越顺。2009年2月24日，在温州市“两会”期间，徐云旭提出服装行业的“微笑计划”。她以“微笑曲线”理论为依据，强调只有掌握“研发”“销售”产业两端制高点，才是企业升级之计。通过努力，这个“微笑计划”已转化为“微笑行动”——温州服装发展大厦，在徐云旭的全身心努力下正式创建。同年8月18日，聚集了一百多家中小服装企业，旨在提升服装企业的核心竞争力，开创一种全新的商业模式，使中小服装企业获得一个健康快速发展机会的温州服装发展大厦“微笑”启航，正式投入运营。

在她的努力下，温州服装发展大厦投资总额达3.9亿元，成为企业创建以来投资最大的产业。两年来，“温州中小服装企业发展服务平台”“温州市服装产业技术创新服务平台”“浙江省温州服装产业技术创新服务平台”等三大省级、市级的公共服务平台，在温州服装发展大厦落户。在徐云旭的努力下，服装大厦信

誉度和知名度日渐提升，得到社会各界的高度关注，国内外多家机构表达了与其平台对接的意向。2011年7月12日，浙江省省委组织部、省政研室更是将徐云旭的企业列为全省经济转型升级的典型案例，向全省进行推介。

诚信是人的一种基本品质，是为人处世的基本原则，是取信于人的良策，是处世立身、成就事业的基石。诚信与否，往往会让一个人的处境发生翻天覆地的变化。诚实的人终究会得到人生的奖赏；而不诚实的人，等待他的将是失败和一无所获。对于职业女性来说，只有诚实守信，才能够赢得他人的信赖和敬重，让老板乐于接纳。从这种意义上说，诚信就是财富。甚至有人说，诚信比钱、比一切东西都要有价值，诚信是无价之宝。只有坚持诚信原则的人，才能赢得良好的声誉。他人也才愿意与其建立长期稳定的交往，他才能获得成功。



2. 投机取巧的女人没有魅力可言

女人魅力的灵魂是什么？是诚信。诚信是一种心灵的美丽、是一种精神的魅力。人们的心灵因诚信而变得淳厚朴实、纯洁无瑕，人们的也因诚信而走向一个又一个胜利。纵观历史，横看世界，不讲诚信人是不能立足于社会的人，是没有前途的人。人这一生，可以没有金钱而过得清贫，可以没有美丽而普通，可以没有荣誉和权利而平凡，但人不可以没有诚信。

无论是爱情、生活、工作与学习的哪一个场合，缺乏诚信就没有人格魅力，没有真正的身价。外在的财富、容貌和职位可以影响别人对你的评

价，但你若无诚信，你的外部条件只能使你更加遭人鄙视；你若有诚信，这些外部条件就会加倍地放大你的人格魅力。所以我们要牢记：诚信乃魅力之本。不管是什么工作，都应认真对待，不要投机取巧。失去诚信，便无法在社会上立足。

《郁离子》中记载了这样一个因失信而丧生的人：济阳有个商人过河时遭遇风浪，眼看船就要沉了。匆忙之中他抓住一根大麻杆大声呼救。有个渔夫闻声驾船赶来了，商人急忙朝着渔夫喊道："我是济阳最大的富翁，如果你能救我上岸，我一定给你100两金子作为酬谢。"

可是等到渔夫把商人救上岸后，他却翻脸不认账了，只给了渔夫10两金子作为酬谢。渔夫责怪他言而无信，出尔反尔。商人却说："你一个渔夫，一生都挣不了几个钱，突然得10两金子还不满足吗？"渔夫听了非常无奈，只好离去。

不久，商人乘坐的货船又遇到了风浪，在河水中翻了船。有个人准备去救那个商人，可是那个曾被商人骗过的渔夫看见了，就告诉他说："他就是那个说话不算数的人！"于是，人们都不再愿意去救助那个商人，商人只好眼睁睁地"看着"自己被河水淹死。

人无信不立。失信于人者，一旦他处于困境，便没有人再愿意出手相救，只有坐以待毙。人与人之间的交往只有建立在诚信的基础上，才能维系得长久。反过来，如果一个人因为贪图一时的小便宜，而失信于人，看起来似乎是得到了那么一丁点儿的实惠，但这点小小的实惠却毁了自己的声誉，让自己落下一个不守信的恶名，这个恶名一传十、十传百，人尽皆知，影响深远，为自己以后的人生路埋下一颗炸弹。可就是有那么一些人，总是不把诚信当作一回事。弄虚作假，虚情假意，为人所不齿。法国作家左拉说："失信就是失败。"失信是最大的道德问题，绝不是说真话假话这样简单的问题。只要向别人承诺了，就应该千方百计地为实现诺言

而努力。如果努力了却无法兑现自己的诺言,要向对方讲明原因,求得对方的理解。无论是我们做人做事,还是企业生产产品、经营商贸、提供服务,如果失信于人,只顾眼前的一点儿利益,那么,损失的将是意想不到的大利益。因此,员工从进入企业的第一天起,便与企业达成了一种契约。而任何契约的达成之日,便是忠实履行诺言之始。员工在享受权利的同时,也必须履行好自己的义务。许多时候,职业女性诚实守信的精神,就是塑造自己的良好形象。

16世纪末,一个名叫巴伦支的荷兰船长,为了避开激烈的海上贸易竞争,带领17名船员试图从荷兰往北开出一条新的到达亚洲的航线。他们途经俄罗斯的三文雅岛进入北极圈,一天清晨,他们突然发现自己的船已航行在海面的浮冰里,想退已来不及了。最终,他们不得不把船停泊在岛屿旁边。迎接他们的是接踵而来的恶劣天气。为了御寒他们拆掉船上的甲板做燃料,靠打猎来勉强维持生存。他们在这种极端恶劣的环境下艰难地渡过了8个月,其中有8个人先后死去了。但巴伦支船长他们却做出了一件震撼而令人难以置信的事情:面对死亡的威胁,他们丝毫未动别人委托运输的货物,其中包括有可以挽救他们生命的衣物和药品。8个月后,幸存的巴伦支船长和9名荷兰水手终于把货物完好无损地带回荷兰,并送还到委托人手中。巴伦支船长和船员的诚信举动震动了欧洲,也为荷兰赢得了宝贵的信誉。因此在17世纪,荷兰几乎垄断了欧洲的海运贸易,成为世界的经济中心。

巴伦支船长和17名荷兰水手用生命作代价,坚守诚信,为荷兰商人创造了传之后世而不朽的经商法则:诚信比生命更重要!坚守诚信,也许会带来一些损失与困难。但却能赢得人心与名誉、实现最大利润。万物因诚信而立,对于一个商家来说,诚信是信誉;而对于一个人来说,诚信便是立足之根本。如果一家企业不讲诚信,它将无法在商界立足;一个人不

讲诚信，他将无法得到他人的尊重和信任。可见，诚信是做人必须遵守的行为准则。在这个世界上，要想立足于不败之地，就必须坚守诚信。



3. 以诚待人，别人才会以诚相报

在日常生活中有谁不愿被人真诚相待，可又有几人能真诚待人？或许我们都曾经体验或看到许多被人欺骗的例子，便条件反射般地把真诚隐藏起来，于是，大家都生活在一个心藏真诚、渴望真诚而又极度缺乏真诚的社会。但如果你尝试着真诚待人便会发现，你付出了真诚，你得到的真诚远比欺骗多得多。你会发现，以真诚体验真情原来并不困难。

《礼记·大学》中说："诚真意者，毋自欺也。"就是说，要做一个真心实意的人，不要自欺。喜欢诈术的人，虽然能一时欺瞒别人，也能获得一些利益。但是，久而久之，就会失去别人对自己的信赖，最终不但获利不多，反而损失更大。所以真心待人，人必以真心还报之；欺诈待人，人必以欺诈治其身。这是人际关系中的一条准则。

小梅原本在一家百货商行负责销售工作，由于她热情接待每位客户，因此短短半年内，她的销售成绩斐然，为公司带来许多利润。然而因为市场竞争，经济不景气，商行的生意突然一落千丈，让小梅和其他员工措手不及，无所适从。

迫于公司财务难以维持，老板只好缩小商行规模、裁员资遣，以渡过难关。小梅也成了其中被裁掉的一员，不过当清算年资时，小梅发现老板多给了半个月的工资给自己。当时，她心想是老板搞错了，这半个月的工资该怎么处理？要，还是不要呢？

小梅足足想了好久，最后还是决定告诉老板，他多发了半个月的工资。老板把钱拿在手中说，小梅是所有离职的员工中，唯一退还这不该得的工资的诚实员工，并说只要将来商行的生意恢复，还会叫她回来上班。

离开公司好几个月的时间，小梅只能靠着以前的积蓄以及到处打工勉强赚取房租、填饱肚子。她心想，老板说之后会再请我回去，也许只是客套话罢了。怎知道，老板真的打电话来了，原来商行生意又奇迹般地好转，正需要像小梅这样诚实的员工。于是，小梅摆脱了艰苦的日子，重新回到商行，被聘为业务经理。

成功往往与诚实结伴而行，诚实是一个人最基本的人格要求，也是做人最基本的道德要求。诚实是成功的基石。所以，真诚对人，不为眼前利益欺瞒说谎，你才可能结交真正的朋友，无论待人还是处事，你应该学会以“诚”字作为自己做人的原则，这样才能得到别人“诚实”的回报。

真诚是为人的根本。那些取得巨大成功的人有许多共同的特点，其中之一就是为人真诚。自古以来，真诚就是一种永恒的人性之美。不管是什么时候，也不管在什么情况下，真诚都能让你赢得他人的信任和回报。人与人的感情交流具有互动性。一个人如果想与他人成为知心朋友，首先得敞开自己的胸怀。要讲真话、实话，切忌遮遮掩掩、吞吞吐吐、令人怀疑，以你的真诚去换取别人的真诚。请记住：只有真诚对待对方，才能赢得对方的信赖。

诚实是做人的基本准则，是人生的亮点。职业女性要想在公司立足，干出一番事业，就必须具有诚实守信的品德。请记住：只有真诚对待对方，才能赢得对方的信赖。一个弄虚作假，欺上瞒下的人，是要遭人唾骂的。

美国加州数码影像有限公司需要招聘一名技术工程师，有一个叫史密斯的年轻人去面试，他在一间空旷的会议室里忐忑不安地等待着，不一会儿，一个相貌平平、衣着朴素的老者进来

了,史密斯站了起来。那位老者盯着史密斯看了半天,眼睛一眨也不眨。正在史密斯不知所措的时候,这位老人一把抓住史密斯的手说;"我可找到你了,太感谢你了!上次要不是你,我可能再也看不到我的女儿了。""对不起,我不明白你的意思。"史密斯一脸迷惑地说道。

"上次,在中央公园,就是你,就是你把我失足落水的女儿从湖里救上来的!"老人肯定地说道。史密斯明白了事情的原委,原来老人把自己当成他女儿的救命恩人了。"先生,你肯定认错了!不是我救了你的女儿!"史密斯诚恳地说道。"是你,就是你,不会错的!"老人又一次肯定地说。史密斯面对这个对他感激不已的老人只能作些无谓的解释;"先生,真的不是我!你说的那个公园我至今还没有去过呢!"听了这句话,老人松开了手,失望地望着史密斯说:"难道我认错了?"史密斯安慰老人说:"先生,别着急,慢慢找,一定可以找到救你女儿的恩人的!"

后来,史密斯接到了录取通知书。有一天,他又遇到了那个老人。史密斯关切地与他打招呼,并询问道:"你女儿的救命恩人找到了吗?""没有,我一直没有找到他!"老人默默地走开了。

史密斯心情很沉重,对旁边的司机师傅说起了这件事。不料那司机哈哈大笑:"他可怜吗?他是我们公司的总裁,他女儿落水的故事讲了好多遍了,事实上他根本就没有女儿!"

"噢?"史密斯大惑不解。那位司机接着说:"我们总裁就是通过这件事来选拔人才的。他说过,有德之人才是可塑之才!"

史密斯兢兢业业地工作,不久就脱颖而出,成为公司市场开发部总经理,一年为公司赢得了3500万美元的利润。当总裁退休的时候,史密斯继承了总裁的职位,成为美国的财富巨人,家喻户晓。后来,他谈到自己的成功经验时说:"一个一辈子做有德之人的人,绝对会赢得别人永久的信任!"

自古以来,真诚就是一种永恒的人性之美。不管是什么时候,也不管

是在什么情况下，真诚都能让你赢得他人的信任和回报。而处处欺骗别人，就算是在家门口也寸步难行。



4. 忠诚是职业女性的诚信保证

忠诚与诚信是一种高尚的品德，是女人的高尚修养，是一个人综合素质的体现！忠诚与诚信也是一个国家文明、发展与成熟的标志，是社会与时代发展的必然产物。但同时，忠诚与诚信也是一种责任，我们只有把忠诚与诚信理解为责任，才能尽本分、守责任！

一位老锁匠一生修锁无数，技艺高超，为人正直。老锁匠老了，为了不让他的绝技失传，他物色了两个徒弟。一段时间后，两个年轻人都学会了不少东西，但两个人中只有一人能得到真传，老锁匠决定对他们进行一次考试。

老锁匠准备了两个保险柜，分别放在两个房间里，让两个徒弟去打开。结果大徒弟只用了不到十分钟就打开了保险柜，而二徒弟却用了半个小时。众人都为大徒弟的高超技艺喝彩。

老锁匠问大徒弟："保险柜里有什么？"大徒弟眼中放出了光彩："师傅，里面有很多钱，全是百元大钞。"问二徒弟同样的问题时，二徒弟支吾了半天："师傅，我没有看见里面有什么，我只顾开锁了。"

老锁匠十分高兴，郑重地宣布二徒弟为他的接班人。大徒弟不服，众人也十分不解。老锁匠微微一笑说："干我们这一行的，要靠本事吃饭靠良心做人。必须做到心中有锁而无其他，不

该看的决不看，不该拿的决不拿，心上要有一把不能开的锁。”

忠诚是一种操守，是一种职业良心。忠诚是人类最宝贵的品质，是无价之宝。自古至今，人们都视忠诚为最高尚的美德。在对一些世界著名企业家的调查中，当问到“您认为员工应具备的品质是什么”时，他们无一例外地选择了忠诚。所谓忠诚，意为尽心竭力，赤诚无私。企业员工的忠诚指员工对企业所表现出来的行为指向和心理归属，即员工对所服务的企业尽心竭力的奉献。

对于职业女性来说，忠诚就是心系企业，忠诚就是恪尽职守，忠诚就是诚信保证。成功没有捷径，如果说有，那就是诚信加勤奋。信守承诺，讲究信誉，是成功的秘诀。诚信之于人生，是源头活水，能让生命之水长新；是罗盘针，能让人生运筹于帷幄当中；是启明星，能为人生指明方向。古往今来，诚实守信之人都受到崇高的尊敬。公司里的诚信风尚能引导我们创造一个美好的人生。

忠诚与诚信有什么关系呢？打个比方，如果忠诚是基石，那么诚信就是建在上面的房子；我们要盖房子，要建高楼大厦，没有结实的地基，行吗？所以说，忠诚是前提，是基础，是条件，而诚信则是更加完善的忠诚。忠诚促进诚信，诚信反哺忠诚！我们只有具备了忠诚，才有可能讲诚信，进而才有可能谈发展！这种逻辑也同样适应一个企业，一个民族，一个国家。

拥有忠诚与诚信，一根小小的火柴也可以映出整个天空；拥有忠诚与诚信，一片小小的绿叶也可以带来春天；拥有忠诚与诚信，一句小小的问候也可以让人感动万千；拥有忠诚与诚信，你的心灵将会一片坦荡；拥有忠诚与诚信，你的生活将会无限温暖，光明一片！

无论一个人在企业中是以什么样的身份出现，对企业的忠诚负责都应该是一样的。忠诚是一种与生俱来的义务，忠诚是发自内心的情感。在人类道德的取向上，无论是东方还是西方，讲忠诚是一致的。西方人最鄙视说谎的人，他们认为说谎就是失信。人一旦缺失信誉，那么他在社会上无论做人做事都将难以立足。东方人更是将忠诚视为真心待人、诚实

做事的高尚情操，它意味着付出、责任甚至牺牲。因此，忠诚向来被国人称为最有价值的"人格信条"。对于员工来讲，忠诚就是员工所奉行的使命，是员工分内的事情。接受工作就意味着要肩负起责任，敢于担当责任就意味着忠于使命。企业需要忠诚的员工，忠诚体现了最珍贵的情感和行为的付出。因为对企业的忠诚，员工才愿意尽心尽力、尽职尽责地为企业服务，并敢于承担一切。在任何时候，忠诚都是企业生存和发展的精神支柱，也是企业的生存之本。

电视剧《潜伏》讲述的是用忠诚守卫使命的故事。主人公余则成，一个一生为革命事业奋斗终生的地下工作者。他秘密工作在国民党机要部门，冒着生命危险，放弃个人感情，全身心地投入党的工作，为党的事业立下了汗马功劳。他忠贞不渝、坚韧不拔、临危不惧、机智灵活、自我克制的英雄形象永远是后辈缅怀的神秘传奇。余则成就是千千万万个"虎穴忠魂"的代表。他忠诚于自己的使命和责任，为了信仰甘于默默无闻地为之奋斗终生。"对党绝对忠诚，精明强干"，这是人们对主人公余则成的至高评语。

忠诚，是做间谍的第一条件。《潜伏》是一部优秀的谍战作品。剧中曲折动人的故事极大地吸引了观众的心，而主人公对自己所肩负使命的忠诚更是令人钦佩。间谍要生活在对手的营垒中，一个人孤军奋战，面对险恶的环境、瞬息万变的形势，随时可能有生命危险，有想不到的牺牲。如果没有对事业的高度忠诚，没有对组织的高度忠诚是根本无法做这项工作的。

忠诚是不朽的灵魂，是生命的催化剂，是血液里涌动的人性，是一个人最本性的品质。《潜伏》的故事发生在特殊的环境、特殊的背景下，潜伏是余则成的工作，他用忠诚证明了自己是值得信赖的，也是值得尊敬的，而处于和平年代的我们，人们要想得到领导的信任和同事的尊敬同样需要用忠诚去证明自己。

忠诚负责是创造业绩的根本保证。职业女性最可贵的品质莫过于忠诚。但是，在这一点上，许多员工却好像难以走出一个误区，她们认为，不论自己做什么工作，只要做好就行了，至于其他的因素可以不用考虑。这种想法显然是错误的？忠诚是员工的生存之道。对自己的企业忠诚，从某种意义上讲，就是忠诚于自己的工作。你是老板的下属，你就有义务忠诚于老板，因为老板给了你就业的机会；你在一个团队中担任某个角色，你就有义务忠诚于团队，因为团队给了你展示才华的空间；你和搭档共同完成任务，你就有义务忠诚于搭档，因为搭档给了你支持和帮助。总之，忠诚不是讨价还价，忠诚是你作为社会角色的基本义务，也是员工在职场上最好的名片。



5. 做与公司一起成长的诚信员工

“与公司一起成长”是诚信员工的最高追求，也是知识经济时代企业发展的必然要求。公司关注自己员工的成长与发展，就是关注公司本身的成长与发展。世界上很多知名的大企业都把“让员工和公司一起成长”作为自己在竞争中赢得优势的重要理念。美国《时代周刊》曾这样评价 IBM：“没有任何企业会这样对世界产业和人类生活方式带来和将要带来如此巨大的影响。”这恐怕是对一个企业的最高评价。探究 IBM 成功的原因，关心和积极帮助员工的个人成长，并把员工自身价值的实现与企业的发展有机地结合起来，让员工与公司一起成长，应该是 IBM 成功的真正奥秘。

企业就像一棵树，树上攀爬着许多猴子，每一层枝条上都有，而且树下还有更多的猴子正在往上爬。因为猴子太多，上面

的猴子往下看,看到的都是笑脸,下面的猴子往上看,看到的都是屁股。如果有果子,总是最高处的猴子先吃到,它们吃了就要排出来,下面的猴子得到的总是上面猴子的粪便。

那些往上爬的猴子,它们的脸不得不贴着上面猴子的屁股,一只猴子能爬多高,关键不在于它的能力,而在于它贴过多少上面猴子的屁股,以及是否贴得让上面的猴子感到舒服。最上面的猴子不用贴谁的屁股,但总有一天,一个比它更威猛的想取代它的猴子会重重地踢在它的屁股上,让它摔下去。

当树上的果子快吃没时,上面的猴子就会用枝条打下面的猴子,以便赶走一些。在挥打中,猴子们纷纷往下一层掉,你挤我,我压他,一片混乱。树木的枝条弄断不少,树干也几乎被折断,最后大都纷纷掉在地上.至于它们的赔偿,就是摇落在树下的一些果子。

猴子掉下去后,树的负担轻了,生活又开始恢复正常。

这个故事写尽了企业中的世态炎凉。显然,故事中的这些"猴子",没有忠诚可言,无论是"上面的",还是"下面的",都各怀私心,都只想到让自己吃到果子,却没有考虑怎样使树多长果子。这样的"猴子",理所当然要掉到"树"下去,被"树"抛弃。那些只想自己吃到果子,不能与企业共命运同成长的员工,心中普遍存在两个错误认识:第一,错误地认为个人利益与企业利益是对立的;第二,错误地认为个人前途与公司前途没有关系。

我们不得不承认,个人利益与组织利益之间存在着你多我少,或者你少我多的矛盾,从某一个时间点上看,个人利益和组织利益是冲突的。但事实上,从一段较长时期来看,个人利益与组织利益绝对是统一的。这非常好理解。你看看那些效益好的企业,员工的收入不是很高吗?作为一名员工,要与企业同舟共济、共赴艰难。员工对企业忠诚,受益的并不仅仅是企业,最大的受益者就是员工自己。

经常会有员工说:"我不是老板,企业倒闭了跟我没关系,我不会遭受损失。"一旦企业出现什么危机,他们会以最快的速度逃离。这是典型的没

有使命感、缺乏忠诚的员工。这类员工错误地把自己和所在的企业对立起来，错误地认为个人前途与企业前途没有关系。其实，企业和员工是密不可分的，企业利益和员工个人利益也是高度统一的，它们一损俱损，一荣俱荣。企业和员工是一个共生体，在任何一个企业，任何时候，员工都不能做一个旁观者，而是要有主人翁意识，树立“与企业一同成长”的思想。

作为一名职业女性，只有始终把企业的命运和自己的命运紧密联系在一起，时刻关注企业的利益，与企业同呼吸共命运，才能形成无坚不摧的团队力量，才能真正实现企业和员工的共同发展，达到一个又一个既定目标，真正取得胜利。对于每一个职业女性来说，当我们踏入企业之后，我们就不是企业的过客，而是企业中的一员。只有肩负起和企业同命运的职责，与企业一同成长，才能在工作中赢得企业的赏识和重用，从而成就自己的事业！



6. 诚信为你赢得尊重、成功和荣誉

诚信是职场优秀员工必备的美德之一。诚信与否，往往会让一个人的处境发生翻天覆地的变化。诚实的人终究会得到人生的奖赏；而不诚实的人，等待他的将是失败和一无所获。一名员工只有诚实守信，才能够赢得他人的信赖和敬重，让老板乐于接纳。一个没有诚信的人，在这个世界上肯定会寸步难行。诚信是反映一个人、一个社会乃至一个国家声誉的重要标准，在社会经济迅速发展的今天，诚信更是一种无形资产。做到了诚信，就等于为人生添加了更多的色彩；做到了诚信，和你交往的人会多，你的朋友就会多，你的路也就更宽了，你也可以从中受益。

有一位出差在外的先生,通过电话向一个彩票投注站买了7元的彩票。他委托投注站站主为他垫付的钱,说等他回来再付账。但是结果他因为工作之故耽误了归程。没想到彩票开奖后,他接到投注站的电话,得知他那只有口头委托、没有其他任何证据买的彩票中了巨奖,奖金是518万元人民币。可彩票投注站站主却一分不少地将奖金给了这位先生。这是一个真实的故事,发生在广东省兴化市。那个在巨奖面前毫无贪心的投注站站主叫林海燕,她因此被中国体育彩票中心授予"中国体彩发行诚信先进个人"的称号,兴化市和全国各地的人们纷纷前来看望这位诚信得近乎"愚蠢"的姑娘。

有位名人说过,小胜凭智,大胜靠德。诚信就是道德,是一种优秀的职业精神,是一种高尚的情操,它既体现了对他人的尊敬,也表现了对自己的尊重。一个守信用的人,走到哪里都会受人欢迎,不守信用的人只能处处受到人们的鄙弃。诚信的习惯,不仅会影响一个人的人际关系,是否守信用对事业成败也有巨大影响,有多少人信任你,你就拥有多少次成功的机会。

一个人诚实有信,才能获得大家的认可,才能得到别人的尊重。一个人失去诚信,就失去了一切成功的机会。坚守一份诚信,无异于给自己一个可靠的护身符。在任何时候,都不能为了利益放弃诚信。那些常为了获得个人利益而放弃诚信的人,不会获得真正的成功。

某保险公司竞聘销售经理一职,大家都认为此职非张萌莫属。张萌不但聪明能干,业绩、薪水比同期业务员的都高,而且还能和上司、同事搞好关系。可是,最终结果出来了,不是张萌,而是那个被大家认为有点儿傻的周彤彤,领导说要考虑长远利益。

大家都知道,保险公司业务员经常被说为是可以挑战高薪的职位,因此很多人都抱着能挣大钱的想法来工作。在工作中,

很多人习惯给客户介绍多种产品组合，并对客户进行误导，以至于很多客户在不知情的情况下，购买双份或多份保险。当然张萌也不例外，她甚至还许诺给客户很多不在保险理赔范围内的事情，到客户索赔时，便将全部事情推给公司。聪明伶俐，能说会道的她，总能比别人多拉到订单，很快她的业绩便成为小组第一。

而周彤彤好像总是害怕客户吃亏，她总是站在客户的角度想问题。她总是根据客户的收入、家庭组成等来设计产品组合，并同时给客户讲明各种产品的不同之处和利弊。由于她为人实在又很勤奋，她拥有同期业务员里最多的客户量，但拿到的订单却没有别人的多。因此，别人总认为她有点儿傻。现在，却让这么个人任销售经理，很多人心里觉得不可思议。但领导似乎有自己的想法。

果然，一年后，领导的决定得到了验证。因为大家发现，不知道从什么时候起，周彤彤好像成了最忙的人，每天电话不断，还常常有人主动找她买保险。而原来小组第一的张萌不仅订单越来越少，而且由于原先许诺给客户的理赔方案无法兑现，致使客户不满，经常来到公司理论，搞得理赔部鸡犬不宁。张萌在公司的地位也每况愈下，最后只好引咎辞职。大家这才明白领导说的“长远利益”的含义。

一个诚实正直的员工获得财富和晋升的速度可能不如弄虚作假、投机钻营的人那么快。那些人善于溜须拍马、阿谀奉承，短时间内可能获得很高的利润，但绝对不会长久。因为虚假的东西都经不起时间的考验，在他们多得到一份利益的同时，也便丢失了最宝贵的品格。

做人要讲诚信，或许在有些人看来诚信不是多么大不了的事，但是，一旦人们发现你不讲诚信，那么在你看来非常小的小事就会成为天大的事情。你会被人们认为品德有问题，甚至品德极差。一旦你给人们留下了没有诚信、没有职业道德的坏印象，那么这种印象就很难改变，并将最

终影响你的工作和生活。

柯达是一个非常注重员工诚信的企业,所以在招聘时对员工的诚信度要求也很高。

一次,柯达业务部准备招聘几名营销员,要求应聘者如实地写出自己的优缺点。许多应聘者都怕自己的优点比别人少,被别人比下去,于是大多都夸夸其谈,甚至还有意夸大自己的优点,但在写缺点时,却又让人看不出自己写的是缺点。比如:“我常常工作起来不注意身体”,“见了对公司不利的事就想管,因此经常得罪人”,“听不得别人对领导的不同意见”等等,不一而足,这些人当然在第一轮的面试中就被淘汰掉了。

最让招聘者看重的是一位没有“优点”的求职者。他是这样评价自己的:“我的表现一般,如果一定要写优点的话,应该还算勤奋好学;缺点就是本人没有市场营销经验,性格又有些固执,可能对工作不利。”招聘者认为,这位应聘者的诚实是难能可贵的,因此,他成了那次应聘的第一个成功者。

由此可见,柯达宁愿放弃知识和能力比较强的应聘者,也不会随便给一个不诚信的人一次机会。招聘领导认为,一个人除了有家庭责任感以外,对老板诚实、守信是最重要的;一个不具备诚信的人,在工作岗位上也会玩忽职守。这样的人,公司怎么能让他进来呢?

只有具有诚信品质的员工才具有稳定性,公司才能放心地对其进行培训;不诚信的人,再有能力也不可靠,因为他对企业的忠诚不能长久。因此,诚实守信,才能赢得人心,是踏上成功的第一步台阶。一个诚实正直的员工获得的成功才是真正的成功,因为他永久地保持了自己的人格尊严和受人尊敬的品性,他的人格和良好的声誉就是得到老板重用和获得高薪的保证。唯有诚信,才能让你真正稳立职场,拥有晋升和发展的机会,取胜职场。让我们做一个诚信的人,让它为你赢得朋友、赢得尊重、赢得成功!

第十章

学习素养修炼：学习是职场女性不断进步的阶梯





1.

学识是职场女性永不褪色的资本

现代社会是一个知识的社会，高新技术层出不穷的社会，也是一个充满竞争与挑战的社会，因此，女性生存的压力越来越大。这就要求女性必须有较高的智慧，在商场和职场中，能机智地处理事务，并善于待人接物。聪慧能干是成为富有魅力的女人不可或缺的重要条件。要做到这一点就需要职场女性不断学习知识。

英国著名哲学家培根说过："知识就是力量。"其实知识本身并不具有力量，只有当知识化为明确的目标和具体的行动时，也就是说当知识转化为职业能力时，才会对人们起到一定的作用，才会增强我们解决实际问题的本领。作为一个职业女性，不论处在职业生涯的哪个阶段，学习的脚步都不能稍有停歇，要把工作视为学习的殿堂。知识是我们赢取发展的途径，而知识也是不断变化的，所以我们要在工作中不断地提高自己的认知和能力。

王灵是一所普通大学的学生，学的是计算机专业。毕业前夕，在亲戚的帮助下，她进入某大城市的一家科研机构实习。刚去时，人生地不熟，她只好看着别人做，显得有点儿无所适从。领导看她闲着也是闲着，便交给她一份资料，说："实习期间完成就行了，实习结束时给你个实习鉴定。"王灵接过那摞资料翻了翻，二话没说，她就在电脑前忙乎起来。几天以后，她把资料分析结果交给了领导。领导当时有点儿不大相信，仔细地看了看

那些资料才确信，王灵做得非常完美，暗暗地对这个学生有点儿刮目相看了。领导便想再试试她的才干，于是，又陆续交给她几项任务，并且给她留出的工作时间很少。而这一切都没有难倒王灵，她居然都提前完成了。

实习结束后王灵回到了学校。当别人都在为毕业找工作而忙得四处求职时，她实习过的那个单位领导却来到学校，点名要跟她签约。

有人跟这家科研单位的领导说："那么多的重点大学毕业的本科生、研究生你不要，却要一个普通的大专生，是不是她家有特别的关系，走后门进来的？"领导很正经也很严肃地说："这一点我可以完全肯定，她不是走后门进来的。她确实有能力，能做成事。"事实证明，王灵确实是一个有能力的人。以往由人工做的事情，由于烦琐、计算等方面很复杂，容易出误差，而且费时费力，而她凭着过硬的计算机技术，不仅减少了部门工作量，节省了人手，还大大提高了工作效率。

后来，单位的上级部门听说她很有才能，便借调她去帮忙。结果这个部门以前的报表都是最后交，并且还让返工，但这一次，是第一个送上去的，成为报表一次通过审核的少数部门中的一个。上级部门的领导非常看好她，便点名要她留在那里工作。虽然下属单位有点儿舍不得王灵，但还是不得不放。

当别人正在为保饭碗而时时担心会下岗失业时，王灵却作为人才、作为宝贝，被不同部门争来抢去。凭的是什么？凭的是她的能力。王灵是一个善于学以致用的员工典范。她能将自己掌握的知识运用到具体的工作中去，将所学知识转化为工作能力。

知识就是力量，是一个女人的核心竞争力，学习是每一位职业女性一生的功课！一个女人可以不漂亮，可以不美丽，但是绝不能没有知识与修养。文化知识关系着一个人的内涵与气质。没有文化的人生是苍白空洞的。一个人的文化知识包括学习、生活、理念、接人待物的涵养，体现了一

个人外在形象和内在美的统一。知性美的女人是富有魅力的。

周慧敏，第一代“玉女”掌门人，有了她才有了“玉女”一词，她也一直影响着人们对玉女形象的评价标准，一定是要大眼睛、瓜子脸、长发、气质婉约优雅、清丽脱俗、温柔善良、高贵而不失亲和力，还要有那么几丝不食人间烟火的清纯，这都是周慧敏身上所有的特质。可以说，周慧敏是一个时代，她激发了那个时代的人们对美的所有想象，她如天使般翩然而至，告诉大家：原来女人可以美成这个样子。那个时候的周慧敏是无数人心中的“仙女”“白雪公主”，她集万千宠爱于一身，美得不可方物。

除了美貌以外，周慧敏亦是一个有智慧的女子。她在音乐作曲方面有着不俗的才情，创作了《人间有缘》《可知我想他》《跟爱情说声再见》《你是真的爱我吗》《风花烟雨间》《爱的成长》等多首广受大众喜爱的作品。在感情上，当遇到了一个合适的男人时，她又像来时一样翩然而去，隐退人后，对于这个让她成名的娱乐圈，没有半点儿留恋与不舍。自淡出娱乐圈后，她又醉心于钻研绘画，作品大获好评。一幅以“新疆老翁”为名的作品，荣获“视艺新纪元”奖；其后又凭作品《望过去，看将来》入围首届“中国水彩人物画展”。从她的画作中，我们还可以看出她不俗的内心和不凡的绘画才华。谁说美女都无才，周慧敏为我们树立了一个“美貌＋才华”的完美典范。

21世纪是一个以知识、智力和创新能力为基础的知识经济时代，知识转化为能力才有用，能力作用于知识才有力量。在企业中，无论是管理者还是员工，只有在掌握知识的前提下，学以致用，才能为企业发展提供坚强的能力保障。没有知识的人，在现代社会肯定会寸步难行，而且绝对不可能快乐地生活。人生最可悲的是，自己贫困又加上没有知识，那真是一生无希望。自己虽然贫困，但是因为自己不断地努力上进，逐渐拥有了各种知识，可见通过奋斗可以改变自己的命运。一个人求知的欲望是与

生俱来的，倘若自己越早掌握知识，那么越能尽快地走上幸福之路。知识从来不怕多，就怕“书到用时方恨少”。无论一个人平时有多么忙碌，但还是有许多的光阴是被虚度或浪费掉的，而这些光阴假如可以善加利用，则一定能产生巨大的益处。

在一定程度上，女人的知识与修养决定着一个国家和民族的修养及前途。有知识与修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。有知识与修养的女人像潺潺溪水，让周围的人被浸润。修养是一种人生体验到及至的感悟，是一种更为简单纯净的心态。知识将对一个女人的事业和人生，带来重要的影响。当代女性应在培养才智知识方面多下工夫，只有如此，才能使你环绕智慧的光环，显示出经久不衰的魅力。



2. 终生学习，做一个有目标、有梦想的女人

一个优秀的人才必须具备学习意识，只有不断地学习，才能不断地超越自我，才有可能取得更高的职位。有不少步入社会走上工作岗位的年轻人，错误地以为已经工作了，不需要像学生时代那样努力学习了；或知道需要不断学习，但由于没有学校的学习环境和条件，不知道如何有效学习，结果经过几年时间应付式的工作，蓦然发现自己已经明显落后于别人，错失了自己的发展机会。“活到老，学到老”这句话对于现在的职业女性来说，有着更深一层的意味。特别是作为白领丽人，如果没有过硬的职场拼杀本领，在人们眼里就难免留下靠脸蛋混饭吃的印象。如果脸蛋再靠不住，职场的位置可就“风雨飘摇”了。无论是拿出业余时间去深造，还是在工作中不断学习，作为职场女性，我们都应该展开思索与行动，为自己量身打造一个充电计划，并最终拥有纵横职场的能力。

有一次有人问大名鼎鼎的数学家华罗庚："是什么样神奇的东西彻底改变了你的命运?"华罗庚回答："没有别的东西，只有'知识'两个字。只要你拥有了丰富的知识，那么也就拥有了好的命运。"其实，何尝是华罗庚这样，世界上有许许多多的人，都是通过掌握知识来改变自己的命运的。因此，女人一定要做一个终身学习的人！只有不断地学习才能与时代同行。

学习是女人永葆青春的法宝，要跟着时代的步伐与时俱进地改变，与日俱增地积淀，与岁俱增地历练，走出一条人生的"丝绸之路"。对于女人来说，无论财富还是名誉，这些都是过眼云烟，你带不来也拿不走，它们都不属于你。但知识才是你自己的，你通过努力学习获得了知识，它永远是你的，没有人能夺走。人要积累财富，只有知识是最好的财富。所以，我们都应该做一个终身学习的知识女性，以真正的学识来提升自身的文化素质，这些素质是不会随时间变老的，反而，会因年岁的增长而更有持久的魅力。

作为一名女性，杨澜在各个方面都树立了女性的最高标准。她是中国主持界的奥普拉，因创建"阳光卫视"在商界占有一席之地……作为人到中年的成功女性，杨澜仍保持少女般的身材，容颜也未留下岁月的痕迹。即便如此接近完美，她仍然不断向新目标迈进。杨澜的美，正是在不断超越自己时散发出的自信光芒。

杨澜当年激流勇退后，人们似乎才真正开始记住她。舍得放弃的人自然收获更多。如今，身着套装、淡定微笑、周旋于名流社会的杨澜成了职业女性的典范。

杨澜是我国当今最出色的女性之一，她美丽、聪慧、优雅、知性，在而立的年龄，就已经实现了许多女人一生都无法实现的人生梦想：考上好大学，找到好工作，嫁给好丈夫，生下好儿女，开创好事业……而且她的精彩人生才只是刚刚拉开序幕而已。

决定杨澜命运的一个契机，是在央视主持《正大综艺》，在这

里,让她获得了全国性的知名度和注意力。虽然在事业上已经小有成就,但杨澜并没有满足,为了给自己充电,她又到国外学习。在欧美完成学业后,她在事业上再创高峰,任凤凰卫视主持人。2000 年 3 月,她突然收购良记集团,更名为阳光文化网络电视控股有限公司,并成功地借壳上市,雄心勃勃地要打造传媒帝国。那时,在资本市场上,传媒概念正如日中天,阳光卫视的出现适逢其时,杨澜成了时势造英雄的绝佳样本。

从 1994 年离开中央电视台赴美留学以后,她相继和东方卫视、凤凰卫视、湖南卫视合作,主持了《杨澜视线》《杨澜访谈录》《天下女人》等节目。从体制内到体制外,从主持人转变为独立电视制片人,从娱乐节目到高端访谈,再到探讨女性成长的大型脱口秀节目。每一次转型,她都会用自己的智慧令人耳目一新。

杨澜的每一次人生转折,似乎都是一次有着机缘的跳跃。她在人们的心目中永远是成功的,她用自己的亲身经历向我们展示了一个女人的成长与睿智。

杨澜的故事告诉我们,每个女性,要想成功,就得不断尝试着创造更新的自我,让自己定期充电,由内而外地自我完善,只有超越自己的女人才最美丽的。人类社会越来越文明,作为个体的人,一生中受教育的时间也就越来越长。因此,学习是一种进取的精神。正是由于有了这种精神的存在,人生才有意义。过去已经取得的学历、成绩仅仅代表过去,而迎接你的新的进步只有未来。人生在世通过自己的进步体会着人生的价值,体会着人生的快乐。同时也在为别人的快乐忙碌着和工作着,人们在忙碌的人生中也获得自我的幸福和满足。由此可见人的进步是一辈子的事情。

《论语》上说:“学而时习之,不亦说乎!”可见学习是人生最大的快乐,学习也是不分老幼的。一个想要获得成功的人,不但要志在高远、脚踏实地,更重要的是,他要懂得持续不断地学习。今天的时代是知识爆炸的时代,知识总量快速增加,大量信息扑面而来。有研究表明,19 世纪人类知

识每 50 年翻一番，而 20 世纪 80 年代每三年翻一番，那么 21 世纪呢？两年不学习，我们的知识就跟不上时代的要求了，几个月不学习我们就会大大落后于人。因此，学习从来没有像现在这样显得紧迫而又艰巨。

今天的职场，我们很难说自己就固定哪个工作和岗位上，变换工作、变换岗位，是经常发生的事情。所以，我们要尽快地适应新工作、新岗位的需要。此时的学习能力就显得非常重要。在这个知识经济的时代，学习已经突破了学校的限制，变成了终生的事情。作为一名员工，如果没有一定的学习能力，靠我们参加工作前的一点儿“存货”，很快就会无法适应工作的需要。比如很多人都会发现大学毕业后的两年，同学们聚到一起，大家的变化还不算很大。等到五年后再聚到一起时，每个人都有相当大的变化：善于学习新知识的人能够很好地适应工作、适应社会，而只会抱着学校里学来的知识、不思进取的人就会有落后的感觉。

因此，不懈怠的学习才是百战百胜的利器，只有坚持学习的女性才是聪明而有远见的女性。每个受过教育的女性都知道在职场上奋斗的学习有别于学校的学习，所以积极主动地学习尤为重要。在这方面，你需要做到以下几点：

1. 在工作中学习

工作是任何职业人员的职业课堂，女性要想在当今竞争激烈的商业环境中胜出，就必须学习从工作中吸取经验、探寻智慧的启发以及有助于提升效率的资讯。通过在工作中不断学习，你可以避免因无知滋生出自满，损及你的职业生涯。专业能力需要不断提升技能组合以及与刺激学习的能力相配合。所以，不论是在职业生涯的哪个阶段，学习的脚步都不能稍有停歇，要把工作视为学习的殿堂。你的知识对于你所服务的公司而言可能是很有价值的资源，所以你要好好自我监督，别让自己的技能落在时代后头

2. 争取培训的机会

女性同男性在一个公司工作，女性就要常保持一种危机感。多数企业都有自己的员工培训计划，培训的投资一般由企业作为人力资源开发的成本开支。而且企业培训的内容与工作紧密相关，所以作为女性你就

要争取成为企业的培训对象，为此你要了解企业的培训计划，如周期、人员数量、时间的长短，还要了解企业的培训对象有什么条件，是注重资历还是潜力，是关注现在还是关注将来。如果你觉得自己完全符合条件，就应该主动向老板提出申请，表达渴望学习、积极进取的愿望。老板对这样的员工是非常欢迎的，同时技能的增长也是你升迁的能力保障。

3. 给自己充电

在公司不能满足自己的培训要求时，也不要闲下来，因为女性清楚自己的弱点，你可以自掏腰包接受“再教育”。当然首选应是与工作密切相关的科目，其他还可以考虑一些热门的项目或自己感兴趣的科目，这类培训在更多意义上被当作一种“补品”，在以后的职场中会增加你的“分量”。



3. 专注工作，决不半途而废

俗话说：“世上无难事，只怕有心人。”这里的“有心人”就是那些能够专注做事的人。专注是一种态度、一种行为、一种精神，一种结果，更是一种境界。对于一个职业女性来说，专注才能取得成功。

所谓专注，就是集中精力、全神贯注、专心致志。可以说，人们熟悉“专注”这个词，就像熟悉自己的名字一样。然而，熟悉并不等于理解。从更深刻的涵义上讲，专注是一种咬定青山不放松、不达目的不罢休的精神和境界的体现。一个专注的女人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。特别是在遇到诱惑、遭受挫折的时候，她们能够不为所动、勇往直前，直到最后成功。

著名出版人基德曼在出版社从事校对工作，她曾为自己定下一条原则：除非有特殊紧急事件，否则就要全身心地投入到校对工作中去。她将所有的精神集中在一件事上，即创造一个有创意与高效率的工作环境。换句话说，一坐到桌前，她就不再想别的事，哪怕手中的书稿校对到只剩最后一页，她也决不去想下一部书稿的事。没多久，基德曼就发现，她的这条原则能让她专心致志地去做事，而且很少感到校对是一件枯燥无味的工作。她甚至发现一个小时的专心工作，抵得上一整天被干扰工作的成果。

当你专注于眼前的工作时，你就会发现你将获益匪浅——你的工作压力会减轻，做事不再毛毛躁躁、风风火火。由于对工作的精力集中，还能激发你更热爱公司，更热爱自己的工作，并从工作中体会到更多的乐趣。因此，在工作时，应该集中精力于当前正在处理的事情。如果注意力分散，头脑不是在考虑当前的事情，而是想着其他事情，工作效率就会大打折扣。即使事情再多，也要一件一件进行，做完一件事情就了结一件事情。全神贯注于正在做的事情，集中精力处理完毕后，再把注意力转向其他事情，着手进行下一项工作。

专注源于强烈的责任感。只有讲责任，负责任，才能凝聚忠诚和热情，激发干劲和斗志。韩愈说：业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。古往今来，那些真正能干事、能干成事者，莫不具有敢担大任的胸怀和勇气，强烈的责任感，是专注的原动力。一个人生活在社会中，面对纷繁复杂的大千世界，要想成就一番事业，就必须努力克服各种消极因素的影响。特别是在当今这个大变革、大发展的时代，新事物、新情况、新问题层出不穷，影响人们成功的因素明显增多。环境和条件越复杂，越能凸显专注对于成功的重要性。当然，绝非所有专注的人都能取得成功，但不专注的人肯定不能成功。无论从事什么样的工作，只要具备了专注的心，一定会有所成就。

一则故事说，大哲学家布里丹养了一头小毛驴，他每天要向附近的农民买一堆草料来喂。这天，送草的农民出于对哲学家的景仰，额外多送了一堆草料放在旁边。这下子，毛驴站在两堆数量、质量和与它的距离完全相等的干草之间，可为难坏了。

它虽然享有充分的选择自由，但由于两堆干草价值相等，客观上无法分辨优劣，于是它左看看，右瞅瞅，始终无法分清究竟选择哪一堆好。于是，这头可怜的毛驴就这样站在原地，一会儿考虑数量，一会儿考虑质量，一会儿分析颜色，一会儿分析新鲜度，犹犹豫豫，来来回回，在无所适从中活活地饿死了。

那头毛驴最终被饿死，导致它最后悲剧的原因就在于它左右都不想放弃，不懂得如何专注一点。每个人在生活中经常面临各种抉择，如何选择对人生的成败得失关系极大，因而人们都希望得到最佳的结果，常常在抉择之前反复权衡利弊，再三仔细斟酌，甚至犹豫不决，举棋不定。但是，在很多情况下，机会稍纵即逝，并没有留下足够的时间让我们去反复思考，反而要求我们当机立断，迅速决策。如果我们犹豫不决，就会两手空空，一无所获。

因此，做事情必须心无旁骛、专心致志。只有心无旁骛地做事，才能把聪明才智调动起来，才能把积极性、创造性发挥出来。如此日复一日地兢兢业业干事创业，事情何愁做不好，事业何愁不成功？有些人做事失败，往往在于或急功近利，或见异思迁，或浅尝辄止，或有始无终，其结果往往是一事无成。

如今的时代，每一个行业都要求人们越来越精、越来越专，因此，没有专注的精神是很难取得成就的。今天在这个行业浅尝辄止，明天去那个行业学点儿皮毛，就像是猴子掰玉米，掰一个丢一个，这样做无疑是在浪费自己之前的所有努力。



4.

学会思考，让知识开拓你的眼界

一个知名企业的老总时常这样对职业女性说："我们的工作，并不是要你耗费体力、耗费时间去拼命，而是要你带着大脑去工作，要巧干，而不是蛮干。"

巧干是指在工作中懂得挖掘技巧、灵活解决问题的工作方法，它是一种解决问题和发明创造的能力，是一个人敏锐机智、灵活精明的反映，也是充满活力、随机应变的表现。《射雕英雄传》里面有一个情节：黄蓉被一个海蚌夹住了脚，怎么掰都掰不开，最后她抓了一把细沙放到蚌壳里面.蚌就自动打开了，因为蚌最怕的就是细沙。可见，蛮力并不能解决问题，巧干却能事半功倍。因为巧干抓住了事情的关键，并找到了解决问题的针对性方法。职业女性在任何时候都要做一个有头脑、有智慧的员工，懂得凡事思考，讲究方法，而不是一味蛮干，更不是投机取巧。

现代原子物理学的奠基者卢瑟福，对思考极为推崇。一天深夜，他发现一名学生还在埋头实验，便好奇地问："上午你在干什么？"学生回答："在做实验。"

卢瑟福不禁皱起了眉头，继续问："那下午和晚上呢？""做实验。"

这个学生本以为能够得到导师的一番夸奖，没想到卢瑟福居然大为恼火，厉声斥责："你一天到晚都在做实验，什么时间用于思考？"

勤奋的学生遭到斥责，看似委屈，然而大师却是在传授真经。很多时候，人们将岁月淹没在实际没有多大价值的忙碌中，却极不情愿拿出时间

用在极具价值的思考上，以至于白白浪费了我们人类独有的高级能力——思考能力，最终一无所获。有些职业女性拥有工作的热情，工作起来也很勤奋，但她们只知道埋头苦干，却不知道讲究工作的技巧，因此，她们虽然勤勤恳恳工作了一辈子，但是忙忙碌碌的一生却并没有做出过重要的成绩，而且也没有得到过一个老板的提拔，并且总给老板一种“愚笨”的印象，这样的员工自然就不会得到提拔和重用。虽然实干、苦干是老板最乐意看到的工作态度，但他们更喜欢巧干、高效率的员工。

迪斯尼乐园刚刚建成的时候，建筑大师格罗培斯为各个景点之间的路径犯了愁。他为这所乐园的建设费尽了心思，马上就要开放了，但是却因连接各个景点的路的设计陷入了困境。尽管他是一个有着数十年设计经验的老专家，但是在如何设计一条能够使人们感到和这个童话王国相匹配的路的问题上，还是有点儿犯难。

他左思右想，不得方法。公园开业在即，园方一再催促他加快设计。有一天，他在自家房前的草坪上散步，忽然想到一个主意。与其进行纷繁复杂的设计，倒不如来个简单的策划，让游客自己选择。说做就做，他马上让员工们在乐园里都种上草，并立即开放。

就这样，一座没有路的迪斯尼乐园出现在人们的面前。过了数月之后，一条条弯弯曲曲的优美的道路出现在人们面前，并和乐园的童话色彩形成完美呼应。最终这条道路的设计方案还获得了伦敦国际园林建筑艺术研讨会的最佳设计奖。

罗丹说：“真正的艺术大师用自己的眼睛去看别人看过的东西，在别人司空见惯的东西上能够发现美。”这就说明了思路开阔的重要性。英国科学家达尔文说：“世界上最有价值的知识就是关于方法的知识。”因此，当别人都认为工作只需要按部就班地做下去的时候，一些优秀的人会找到更有效的方法，将效率提高，将问题解决得更好。正因为他们有这种找

方法的意识和能力，所以能以最快的速度得到他人的认可。一个优秀员工应该勤于思考，善于动脑，分析问题和解决问题，找出巧妙的解决办法，而不是一味出蛮力，事倍功半。不论工作有多么繁忙，也要腾出时间来思考，找出最为省力有效的解决方案。人类是唯一会思考的动物，思考的力量是人类最大的力量，它能建立伟大的王国，也可使王国灭亡。所有的观念、计划、目的和欲望，都起源于思想。思想是所有能量的主宰，能够解决所有的问题。适度地运用，还可以治愈的慢性疾病。思想是财富的源泉，不论是物质、身体或心灵。

对于职业女性来说，成功的秘诀很简单，就在于善于开动脑筋想办法，用智慧解决问题。只要我们在工作中主动运用我们的大脑，好方法就会泉水般涌出，我们也会在职场中找到属于自己的最佳坐标。做事不讲方法，只知道低着头一味蛮干，那只是在浪费时间和精力。我们要把每一分力气都用在它该用的地方，让每一分努力都有成效。而不是整天忙忙碌碌，跑来跑去，一副工作很忙、很努力的样子，但是实际上并没有取得什么成果。女人运用自己的思考时，首先应该记住：必须要正确地思考，绝不能错误地思考。运用正确思考的目的不单单是对自己有利，更重要的是要对整个社会有好处，这是每个人对全世界人民应尽的一项道德义务。没有正确的思考，是不会成就任何伟大的事情的。



5. 干一行爱一行，不断提高劳动技能

女人不仅要爱一行干一行，还要干一行爱一行。干一行，爱一行是一种优秀的职业品质，是每一位员工都应遵从的基本价值观。干一行爱一行就是干好本职工作。如果你是农民，种好地是本职工作；如果你是工

人,务好工是本职工作;如果你是商人,合法经营、诚信发展是本职工作。岗位再平凡,只要努力做好,就能使岗位不平凡。近年来涌现的一大批平凡英雄不正是如此吗?从水电维修工徐虎,到公交车售票员李素丽,再到鞍钢工人郭明义。要是说他们做了多么惊天动地的大事,倒也没有,他们更没有可歌可泣的伟业,他们只是热爱自己的工作,全身心地投入,少一些私心杂念,多一些阳光纯粹,长年累月地甘于做一个螺丝钉,于是他们被人仰望、受人尊敬。因此,一个人无论从事何种职业,都应该热爱自己的工作,对工作尽心尽责、全力以赴。这不仅是职业的原则,也是人生的信条。试想,一个人连自己的工作都不热爱,又怎么能做好自己的工作呢?

罗丽丽是某银行一名普通的职员。刚进入银行上班时,她所挣的工资只能勉强维持生活。后来,工资涨了些,但她的生活仍然还是捉襟见肘。正在这时,罗丽丽在网上看到一家汽车公司的招聘信息,罗丽丽的心动了。她从小就喜欢汽车,曾经梦想做一份与汽车相关的工作,后来阴差阳错学了金融,毕业后又顺理成章地进入了银行工作。现在,有一个做自己热爱的行业的机会,罗丽丽没有任何犹豫地辞了银行的工作。

罗丽丽很快成了这家汽车公司的一名销售人员。她很热爱这份工作,工作非常努力。每次老板交给她的任务她都当成是一种锻炼,一种机会。

一年后,罗丽丽为公司做出了很大的业绩。于是,她便向老板毛遂自荐,想要做管理工作。老板对她说:“现在中层管理职位没有空缺,只有设备安装工作需要一名主管,你如果愿意,我可以让你担任这个职务。但是,由于这个职位的工作属性所限,我不保证给你加工资。”

听了老板的这番话,罗丽丽犹豫了一下。倒不是工资多少的问题,而是她从来没有做过设备安装这方面的业务。但是,罗丽丽感觉这对于自己来说是一次机会,她不想错过这次机会,便

爽快地答应了老板。在这个岗位上，罗丽丽充分发挥自己的管理才能，将工作做得有模有样。结果，她的工资涨了一倍。后来，老板告诉罗丽丽："当我对你说那个职位的时候，我本来以为你不会答应，因为我也知道你根本连图纸都看不懂。没想到你居然答应了，更没想到你竟然做得这么好！"

罗丽丽在工作中抓住每一次机会，她的部门工作效率非常高，深得公司上下一致好评。对于这些，老板自然看在了眼里，很快，她提拔罗丽丽做了公司的副总经理。

故事中的罗丽丽让人佩服，也给人以启迪。从上面的故事中我们可以看出业务技能精湛是做好本职工作的基本条件，也是适应竞争的需要。职场中的每个员工都应该向罗丽丽学习，做一名干一行，爱一行，通一行的员工。可是，在职场中，许多人可不是这么想的，他们工作挑挑拣拣，这山看着那山高，最终害了自己，一事无成。

干一行爱一行是一种优秀的职业品质，是每一位员工都应遵从的基本价值观。一个人无论从事何种职业，都应该热爱自己的工作，对工作尽心尽责、全力以赴。这不仅是职业的原则，也是人生的信条。试想，一个人连自己的工作都不热爱，又怎么能做好自己的工作呢？

"热爱是最好的教师"。这话已经是耳熟能详的名言。职场生涯中，我们无法挑选工作，我们无法选择上司，也无法选择能够给予最佳配合的同事，更无法挑选不苛求的客户。这样的境况下，退缩和放弃没有任何出路，只有责任感才能帮助我们热爱工作，获得成就，得到成长。

最美基层女书记李月娥是一个普通的女人，是一个爱女儿敬父母顾家的女人，她喜欢烹饪喜欢针线活，喜欢种花养草，喜欢与朋友们海阔天空地侃侃大山，偶尔她还会与朋友一起吟诗作赋，唱歌朗诵；她，又是个不普通的女人，她有着不同于常人的充沛的精力，曾经两天两夜不眠不休奋战在抗洪抢险的现场，她有勇有谋，带领着她的团队化解一个又一个历史遗留问题。别

人说她干着男人们都会觉得累的活儿，可她却自得其乐。在一年的时间里，她所在的街道财政总收入4652.6万元、地方财政收入2297.13万元，同比增长30.46%和39.72%，财政增幅位列全县第一。

说到干部，特别是基层干部，就一个字“忙”，大事小事都要过问，大活儿小活儿都要操心，别说是节假日休息，就算是和家人吃一顿团圆饭，逛一次公园都是奢侈的享受，李月娥作为街道的党工委书记更是要事事关心。“李书记上任第一天就把她的手机号公布了，她辖区内的干部、群众都知道她的手机号，一开始我们都劝她，这样太影响个人生活了，但是李书记还是坚持要求把手机号公布出去。她说群众如果有话要说就让他们说出来，这样一是了解了基层情况，另外如果群众有怨气，发泄一下就好了。”城南街道党工委副书记李克鹏说，“为了保证手机24小时开机，李书记随身带着充电宝。”

“干一行爱一行，我报到的第一天，就对他们说，既然来城南工作，我就把自己作为一个城南人，我在这工作一天我就是一天城南人，工作一年就是一年城南人；等有一天我不在这里工作了，希望你们还把我当作城南人，我希望我做的工作能对得起城南，城南人民能认可我。”就是秉承着这样的一种信念，她上任以后不管是在街道的干部工作纪律作风上、辖区内工业项目投资建设上，还是在生态农业建设方面，下大力气，下真功夫，把每一件事都当成自己的事来办，她说“让群众过上更幸福的生活”在这里绝对不是一句空话。

到城南工作一年多的时间，干部工作作风、工业项目引进、生态农村建设……种种成绩卓著的同时，村民对这个女干部从质疑到信任，“女强人”“拼命三郎”等等字眼也常常跟在“李月娥”这三个字的后面。

其实，在朋友们的眼中，李月娥是大家心目中公认的和善人。看到新闻媒体上报道贫困家庭困难儿童时，她会积极响应，

带着女儿前去看望、捐助，还曾经与几个贫困学生结对子。到村里调查工作，她总是和村里的老百姓说几句话，聊一会儿天，很多老百姓并不知道这位和善的邻家小妹是他们的街道党工委书记。她说，只有通过这种方式，才能拉近与老百姓的距离，也才能真正了解老百姓的心声。她的和善不仅体现在对家人、朋友，还体现在工作团队，她身边的同事、朋友，不论谁家有事，只要时间允许，她都会亲力亲为，那种感觉就像是自家的姐妹那般亲切。

"俗话说，为官一任，造福一方，这不是一句空话，而是要俯下身子切实地去干，切实地为老百姓着想。我不是一个女强人，但让城南群众过上更幸福的生活，是我的责任，也是我工作的中心和动力。干基层工作就必须要有大局观，有时就不得不与个人利益发生冲突。说实话，很多时候对女儿对老公对父母我都感觉很亏欠。"说起这些，李月娥既有工作上的成就感也有丝丝的愧疚，"对家里人来说我就是父母的女儿，孩子的妈妈，我还是会尽可能抽出时间来去陪陪他们，我更希望别人把我看作一个普通的女性，一个知性平和温婉友善的女性。"说起这些，她有些羞涩地笑了，与前面谈工作时的眉飞色舞判若两人。也正因为这些，通过李月娥工作和生活两种角色的鲜明对比，我们从她身上充分感受到一种积极向上的正能量，同时，也领略了这位基层女党委书记所独有的人格魅力。

在工作中，每一位员工都要干一行，爱一行。这实质上就是一种对事业高度负责的精神，它不仅是工作作风的内在要求，更是精神品格和人格魅力的外在表现。只有个人责任心强了，企业的战斗力和竞争力才能够得到有效提升。每一行都有其苦与乐，除非你实在厌恶了某个行业，否则最好不要轻易转行，因为这样会让你中断学习成长的机会。唯有把那份工作当做一种不可推卸的责任担在肩头，全身心地投入其中，才是正确与明智的选择。

社会上许多知名的企业家和优秀的职场精英，他们也许没有上过大学，却作出了非凡的贡献，甚至取得了超出常人的成就。原因何在？就在于他们在工作中干一行爱一行。对于他们来说，工作岗位就是大学，岗位正是自己不断获得进步和提高的支点。对于员工来说，岗位就是一所大学。因为在学校学习的多为理论性知识，缺乏实践的指导性，参加了工作才知道一切还需从零开始，每一个岗位都是学习的良好机会。假若你学有所成，并在自己的工作中表现出来，你必然会受到企业的注意和重用。所以，我们要干一行爱一行，成为某个领域的专家，还用愁报酬太低，老板不重用，企业不留你吗？



6．不断学习，让自己变得无可替代

女性在职场上的价值，并不是因为她的高薪水或是高职位。而取决于她的无可替代。如果你离开公司而一切如常，甚至连同事们的情绪都不受一点儿影响，那么你的工作就是失败的，你的职位也是岌岌可危的。因为，谁都可以替代你，干吗不去找一个比你更有能力或者比你更加廉价的人来做这份工作呢？当你已经可有可无的时候，就意味着很快会被替代了。

对于我们来说，公司不仅是挣钱谋生的场所，更是学习进步、实现人生价值的舞台。因此，女人一定要不断学习，活出一种姿态，活得让自己无可替代！

你的能力别人没有，这就是你在职场存在的理由，这就是你能够安身立命的资本。所以，作为员工一定要熟练掌握一门技能，成为企业的核心员工。否则，你在职场中就是可有可无的人，只能做什么人都可以做的事情，说不定什么时候就被别人顶替了。

"全球第一女CEO"、惠普公司董事长兼首席执行官卡莉·费奥莉纳女士从秘书工作开始职业生涯，是如何提升自我价值，一步步走向成功，并最终从男性主宰的权力世界中脱颖而出的呢？答案就是不断在工作中学习。

卡莉·费奥莉纳学过法律，也学过历史和哲学，但这些都不是她最终成为CEO的必要条件。卡莉·费奥莉纳并非技术人员出身，在惠普这样一家以技术创新领先的公司，只有通过自己的不断学习才能立足。她说："不断学习是一个CEO成功的最基本要素。这里说的不断学习，是在工作中不断总结过去的经验，不断适应新的环境和新的变化，不断体会更好的工作方法和效率。我在刚开始的时候，也做过一些不起眼的工作，但我还是从自己的兴趣出发，找最合适的岗位。因为，只有我的工作与我的兴趣相吻合，我才能最大限度地在工作中学到新的知识和经验。在惠普，不只是我需要在工作中不断学习，整个惠普都有鼓励员工学习的机制，每过一段时间，大家就会坐在一起，相互交流，了解对方和整个公司的动态，了解业界的新动向。这些小事，是保证大家步伐紧跟时代、在工作中不断自我更新的好办法。""很少有人能够具备与生俱来的领导能力，真正成功的领导者肯定是在工作中不断积累经验、不断学习而逐步成功的。"

一个愿意通过学习来提升自己能力的人，最终会获得职位上的升迁和事业上的成功。学习是不断提高自己的阶梯，只有通过学习才能更好地为企业服务。学习的目的不是为了追求高学历，而是不断提高自己的能力，提高自己为企业服务的能力。无论任何时候，能力都是你安身立命的"法宝"，是你在竞争激烈的职场中脱颖而出的"撒手锏"。虽然，在工作中坚持学习是一件十分困难的事，生活中总有很多诱惑，比如去逛街、朋友聚会、网络游戏、精彩的电视节目等，这些都会大量消磨我们的时间。不过，每天坚持抽出一点儿时间来学习，无论是对自身的成长，还是对岗

位的适应,都是必不可少的。

在职场打拼的人,能力是最重要的通行证。拥有过人的能力,是事业成功的必要条件。我们要明白,即使具备优秀的能力也不一定会成功,但一个缺乏过硬职业能力的人,是一定不会成功的。一个人能力的高低,直接影响着他在老板眼中的分量和自己在职场上的前途。因此,应该想尽办法提高自己的能力,与你的行业一起与时俱进。只有那些与时俱进的员工,才能在职场上长期并且稳定地生存下去。可是,如何才能让自己变得不可替代呢?这需要在不断地学习中提高自己的能力,学习改变命运,学习成就自我,学习丰富人生。学习是职业女性充实自我、完善自我的手段。当今时代,社会发展一日千里,科技进步日新月异,竞争日趋激烈,必须持之以恒地坚持学习。为此,我们必须把学习当作生活和工作的第一需要。在思想上,树立终身学习、时时学习的现代学习理念。书本上的知识毕竟有限,一辈子待在学校学习也是不现实的。最切实可行的办法是,边做边学,缺什么补什么,不断地完善自己。只有不断地学习,才能不断进步。

据说在1930年以前,英国工人将牛奶送到订户门口。那时牛奶瓶口既没盖子,也不封口,因此山雀与知更鸟每天都可以轻松愉悦地喝到漂浮在奶瓶上层的奶油。后来,牛奶公司把奶瓶口用铝箔封装起来,借以阻止早起的鸟儿偷奶喝。没想到,大约在20年后的1950年,英国所有的山雀都学会了把奶瓶的铝箔啄开,继续喝它们喜爱的奶油;然而知更鸟却一直没学到这套啄功,它们自然也就没奶可喝了。原来山雀之所以能继续喝到牛奶,是因为它们具有彼此学习的能力,而知更鸟却没有。山雀是群居动物,常常迁徙换巢,当有某只山雀发明了新的啄法,啄破奶瓶喝到奶油时,别的山雀也会透过它们群居的特性,沟通学习到新的技能。知更鸟则是有领域习性的独居动物,它们各自据巢为王,相互间的沟通常常仅止于排斥来犯之鸟,因此,就算偶有知更鸟发现奶瓶的封口可以啄破,其他的知更鸟也无从学得。

鸟尚如此,何况人呢？学习能力是一项基础能力,影响着职业女性的进步,选择学习就是选择进步。一个人参加工作之后,必须在工作中学习新的知识和新的技能。因此,职业女性一定要把学习当作一种神圣职责,一种终生追求。

有不少步入社会走上工作岗位的员工,错误地以为已经工作了,不需要像学生时代那样努力学习了;或知道需要不断学习,但由于没有学校的学习环境和条件,不知道如何有效学习。结果经过几年时间应付式的工作,蓦然发现自己已经明显落后于别人,严重贻误了自己的发展机会。现代社会科学技术发展日新月异,市场竞争瞬息万变,企业如要持续进步,只有不断创新。同样,一个优秀的职业女性必须具备学习意识。只有不断地学习,才能不断地超越自我,才有可能取得更高的职位。

第十一章

团队素养修炼：善于沟通，融入团队才能魅力倍增





1.团队精神是女性发挥魅力的法宝

相较于男性的个人主义，女性的团队精神表现远远优于男性团体。团队精神是发挥女性魅力的法宝。在当今社会中，大到一个项目的合作，小到幼儿园小朋友的集体游戏，都离不开团队精神。一个“独行侠”或许听上去够个性，然而步入社会后，在事业上却是无法取得成功的，因为没有人能够受得了刚愎自用、骄横独断、我行我素的合作者。这样的人无论拥有多强的专业技术，在任何一个团队里都会被他人排斥，无法施展自己的才华，无法取得成功。

一位畅游南美洲的作家，曾见过这样一种奇特的景观：

游客们点燃干燥的原始草丛，把一群黑压压的蚂蚁围在当中，火借着风势，逐渐蔓延。

最初，受到大火袭击的蚂蚁乱成一团，但很快就恢复秩序，然后迅速扭成一团，像雪球一样朝外滚动突围。外层的蚂蚁被烧得“噼里啪啦”直响，死伤无数，但蚂蚁团仍然勇猛地向外滚动，终于突出火圈。

游客们还想再烧，被作家坚决制止，作家已被这群蚂蚁的勇敢和能够团结协作、同舟共济维护蚂蚁群体利益的团队精神感动。

蚂蚁尚且知道，作为团队中的一员就要团结协作、同舟共济、维护团

队利益，就要遵守团队规则和契约，何况人呢！一个团队的优秀体现在哪里？就体现在超强的凝聚力上。凝聚力是相对于团队和成员之间的关系而言的，表现为团队强烈的归属感和一体性，每个团队成员都能强烈感受到自己是团队中的一分子，把个人工作和团队目标联系在一起，对团队表现出一种忠诚，对团队的业绩表现出一种荣誉感，对团队的成功表现出一种骄傲，对团队的困境表现出一种忧虑。这样的职业女性才是真正具有合作精神、懂得分享的员工。

林惠小姐天生丽质，气质不凡，大学时代便是众人竞相追逐的“美人”。没想到进入职场后，美貌与智慧并重的她却处处碰壁。林小姐讲述了她的亲身经历：“我大学毕业后进了一家外企，考虑到是在外企工作，我每天都非常注意自己的形象，在着装打扮上也花了不少心思。靓丽的我每天都出入于高档写字楼中，自我感觉很棒。在别人的眼里也挺风光。让我没料到的是不到半年时间我就不得不辞了这份工作。为什么呢？原因很简单：我的形象和个性太张扬了，引起了公司里那些女同事，甚至女上司的嫉妒，她们为此都跟我过不去！

我的女上司，没我长得好看，我到公司不久，她就看我不顺眼，事事与我作对，还联合其他同事一起孤立我。我一直是被大家宠惯了的，哪受得了这气？于是，我以眼还眼，以牙还牙，对她冷淡起来。除了工作需要，从不跟她搭话，更别提露个笑脸了。结果没过多久，我就被调到别的部门去了。我心里明白，她是怕我比她年轻漂亮，占了她的上风。进入新的部门，开始大家相处得还算不错，但不久后就遇到同样的问题。有一个女同事，总是在工作中找我的茬儿，不但不跟我合作，还时常在我背后说三道四。一天，我终于忍无可忍了，和她大吵了一场，轰动了整个公司。出了这口恶气，我觉得自己在这个公司是待不下去了，次日我就辞职不干了。”

林小姐美丽、率真、自信、敏感，她完全能胜任自己的工作，但在处理公司的人际关系时还不够成熟，团队合作意识也不足。一个职业女性有了美貌后还应该具备团队精神，不要像在学校时那样总习惯于别人的宠爱，更要学会去关爱别人、包容别人，主动与大家协作，即使是与那些对自己不好的人，也要大大方方地相处。你刚到一个新团体，大家还不了解你，肯定会有有偏见的时候。这时候，你只有主动地让别人走进你的心灵世界，用良好的态度博得对方的好感，才能换取大家对你的爱与尊重，也能让这个大家庭给予你更多的温暖。林小姐的失败就在于她缺乏团队精神。

篮球明星迈克尔·乔丹曾说："一名伟大的球星最突出的能力就是让周围的队友变得更好。"时代需要英雄，更需要伟大的团队。21世纪的竞争态势已经很明显，一个伟大的团队远远胜于英雄个人的作用。在社会中，每个人或多或少有些英雄主义情结，内心都会崇拜英雄或渴望成为一名英雄，然而当今社会不是个人英雄主义的年代，而是一个团队合作的时代。个人英雄主义是团队合作的大敌。如果你从不承认团队对自己有帮助，即使接受过帮助也认为这是团队的义务。你就必须抛弃这一愚蠢的态度，否则只会使自己的事业受阻。

古语说"独木不成林，单丝不成线"。可见，个人的力量是有限的，一个人力量再强大也不可能有大成就。任何伟大的事业都不是靠自己一个人做大的，合作是成就伟大事业的基本原则，而且可能是成就伟业的唯一途径，因为合作的10%通常大于自己单打独斗的100%！也就是说：如果你的目标远大的话，合作是必然的方式。所以，职业女性必须培养自己的合作精神。学会合作、善于合作，这是现代员工的必备素养，也是一个优秀员工的基本素质。



2.

善用女人天赋，为团队成员沟通铺路

在职场上，女人实际往往比男人更容易被接受，这源自女人的性别特征。历代以来，女人代表的是一种感性符号。面对一团感性气息，人会从心底里放松警惕。电视里，那些情感类的节目，一定拥有一个温和大方、亲和力强的女性主持人。面对她，节目的参与者会最大限度地放下戒备，敞开心扉。即便对面是老板或者客户，一个气质温和笑容恬淡的女职员，也总能先一步软化他们的心理关口。这是女性优势的体现。因此，你要善用女人天赋，为团队成员沟通铺路。

团队沟通是随着团队这一组织结构的诞生应运而生。团队沟通即为工作小组内部发生的所有形式的沟通。不少人一提起沟通就以为是要善于开口滔滔不绝地说话，事实上，职场沟通既包括怎样发表自己的看法，也包括如何倾听别人的意见。沟通的方式许许多多，除了面对面地直接交谈，一封快捷的 E－mail、一通热情的电话，甚至是一个眼神都是沟通的手段。职业女性在沟通时需要掌握三个原则：

1．站好立场

假如你刚到一家公司，要充分认识到自己是团队中的后来者，也是最缺乏资历的新手。通常来说，领导和同事都是历经职场考验，他们是你在职场上的前辈。在这样的情况下，作为新人，你在表达自己的想法时，要尽量采用低调、迂回的方式。尤其是当你的看法与其他同事有较大冲突的时候，更应充分考虑对方的威信度，充分尊重他们的个人意见。同时，在阐述自己的观点或理由时也不能太强调自我，要更多地自觉地站在对方的立场上思考问题。

2．顺应风格

不一样的企业文化、不一样的管理制度、不一样的业务部门，沟通风

格自然也会不一样，有时甚至截然相反。一家欧美的 IT 公司跟一家生产重型机械的日本企业的员工的沟通风格必定相差甚远。还比如，HR（人力资源）部门的沟通方式同工程现场的沟通方式也会迥异。要留心观察团队中同事间的沟通特点，注意把握大家表达观点的不同方式。假如其他人都是胸襟坦荡、开诚布公，那你也就不妨有话直说；假如其他人都偏向含蓄委婉，你也要讲究一些说话的技巧，不可过于直露。归结为一句话，就是要尽量采用大家都较为习惯和认可的方式，不宜自行所谓的“标新立异”而招来种种非议。

3. 及时沟通

无论你性格属于内向型还是外向型，或喜欢跟他人分享与否，在工作中，时常注意与同事沟通总比自我封闭而逃避沟通要好很多。尽管不同文化的公司在沟通风格方面会有很大不同，然而性格外向、乐于跟他人交流来往的员工总是更受欢迎。你应把握一切可能的机会同领导、同事自如地交流，在合适的时机巧妙地说出自己的观点和想法。

职业女性想要取得成功，最重要的一点就是要能跟同事、上司、客户进行顺畅自如的沟通，就女人而言，出色的沟通能力更是获得他人认可、尽快融入团队的关键要素。不妨看看一个关于团队合作的故事：

一位老人身患重病，留给他的时间已经不多了，在临终前他把三个儿子叫到了床前，他手中拿着一根筷子对三个儿子说：“孩子们，有谁可以把这根筷子折断？”

老大接过筷子，轻轻一用力，筷子“啪”的一声就被折断了。

老人又拿起了两根筷子说：“这个你们谁来试试？”

老二接过爸爸手中的两根筷子，稍一用力筷子就被折断了。老人拿出了三根筷子对他的三儿子说：“老三，这个你来试试吧！”

老三接过爸爸手中的筷子，一用力筷子也被折断了。等老三折断筷子后，老人拿出了一把筷子说：“你们再试试这个。”

老大接过了爸爸手中的一把筷子，用尽了全身的力量也没

有将筷子折断，他说："我的力气没有老二的力气大，老二你来试试吧！"

老二也没能把筷子折断，他把筷子交给了老三，结果还是一样，没有人能把这一把筷子折断。

老人看了看三个儿子对他们说："孩子们，这就是团结的力量，你们一定要团结，让手足情意把你们拧成一根绳，这样，任何人和任何困难都打不倒你们。"

没过多久，这位老人离开了人世，三个儿子在整理爸爸的遗物时，发现了他留下的一大笔遗产，与此同时也招来了很多麻烦，有个债主要扣留遗产，还有一个邻居要为土地和他们打官司。

一开始，三个兄弟还能在一起协商处理事情，但过了一段时间后，他们就因为所获得的利益产生了纠纷。三个兄弟开始互相算计对方，他们的财产都被债主和邻居占去了。这时候，三兄弟才终于明白父亲的话，他们不再吵闹，不再争斗，而是紧紧地团结起来，通力合作，各自发挥所长，终于夺回了自家的财产，过起了幸福的生活。

一根筷子和一把筷子的故事众人皆知，其中的哲理更值得我们去思考，去体悟，去实践。这个古老的故事中蕴含的哲理从来没有因为故事的久远而削减——团结就是力量，合作才能得胜！当我们走入公司工作的时候，我们面临的就是同事之间的竞争。竞争的结果有两种，一种是它可以让你变得更优秀；另一种或者是你不适应这种竞争，最终被淘汰出局。对于一个刚参加工作的人来说，到一家公司也许对公司的一切都一无所知，这就需要你去发现，你去了解周围的同事。同时，周围的人们也在注视着你，这是肯定的，要想立足，首先就是要用竞争的姿态去适应工作环境。同时，不要因为竞争而毁坏他人对你的良好的印象，这也需要你多沟通多了解。女性在沟通这件事情上比起男性，有着天然优势，比如一个女性对别人嘘寒问暖，在别人眼中是天性使然，但换作男性，就很可能被看

作“婆婆妈妈”或者别有用心了。所以，在和团队成员相处的时候不要忘了善加利用这个天然优势。具体来讲，有下面的四个技巧：

1. 为他人着想

不要事事都从自己的角度考虑。如果有任何问题或者遇到什么问题，要先从别人的角度想一想，看看怎样能让他人更加方便。这样的人在团队当中会很受欢迎，同时也更有亲和力，而亲和力对于团队合作来说是很重要的。

2. 做好自己的事情

在团队合作中，最起码的事情就是把自己的事情做好，由于整个团队的任务是有分工的，分配给自己的任务要做好，并且按时做好，因为只有这样，你才能不给别人带来麻烦。在这个前提下，再去帮助别人，就很好了。如果自己的事情都做不好，却去操心别人的事情，就有点轻重不分了。

3. 信任你的伙伴

身为团队成员，你要相信你的伙伴，相信他们能够与你协调一致，相信他们会理解你，支持你。一个团队只有在信任的氛围中才可能高效地工作，如果大家都相互猜忌、互不信任，那么分工就不可能，因为总有一些任务依赖于别的任务；同时猜忌的气氛让每一个人都不能全身心投入工作中去，也不利于成员们工作能力的发挥。

4. 愿意多付出

付出并不是什么坏事。多做一些，可以让团队的工作进展更快，你也能得到更多的好评，能力上也有提高，何乐而不为呢？当然也不是付出得越多越好，如果所有的事都让你自己做了(虽然这一般是不可能的)，其他的人一定会有意见的。



3.

关爱每一位同事，用包容化解冲突

职场是一个小社会，不像学校或家庭那么单纯，有了职位的区别，等级的存在，就会有矛盾的存在。有些人见到同事排斥自己，就采取以牙还牙的反排斥手法：或指责人家吃不到葡萄说葡萄酸，或干脆不理睬同事，拒其于千里之外……凡此种种，都是不明智的。它只能进一步激化矛盾，置自己于孤立无援的境地。要仔细分析自己遭同事排斥的原因，即使断定他们完全是嫉妒性的排斥，也不要气急败坏，要让同事有一个认可和接纳的过程，这甚至会是一个较长的过程。要相信随着时间的流逝，只要自己确实有真本事，有良好的品格，同事一定会愉快地接纳自己。在同事排斥时，你可能会感到委屈，这是正常的。但你应该把它埋藏在肚子里，不要专门去解释，有些事情越解释越糊涂，越解释越可能走向反面。

因此，当你受排挤的时候要镇定，继续有条不紊地做自己的事。同时，主动向排挤你的人做积极友好的表示。他收到这种信号一定有些措手不及，会消除对你的敌意。

梁文是负责一个项目的组长，但是他的助手阿强似乎对他颇有意见，对于问题的起因，梁文并不是很清楚。阿强的职责应是帮助协调梁文的会议和培训安排，可是梁文要阿强准备好发言材料时，阿强的态度却不大好。在开会的时候，阿强也不配合，总是暗指梁文的工作能力不强，当梁文问他一个数据时，他说："我已经给你提过几次了，难道你都不记得了吗？"这样的情形出现几次后，他俩的冲突终于爆发了。

小组里另一位同事因病不能上班，他的工作必须由梁文分给别的同事，平时负责的工作是由阿强安排的，梁文希望阿强告

诉他一下，可阿强却没好气地说："哦，难道你没有参加会议吗？"

事到如今两人的矛盾是十分公开了，如果不解决这个问题以后相处都有麻烦。梁文和阿强还要继续合作下去，可是要解决矛盾也不是一件很容易的事。直接找他？阿强好似已对梁文有了戒心，效果一定不会很好。或者继续装聋作哑，希望事态能够好转，还是私下里和阿强对着干，利用一些机会给他穿小鞋？

可这几种方法都不是最好的，毕竟面对的是隐蔽、间接的行为，就像是在播放的收音机里发出的静电噪音一样。随着音量的增大，它很可能会引起人们的注意，如果你不采取行动，噪音就会越来越大。更糟糕的是，如果这种关系进一步恶化，危害将波及所有的人。

于是，梁文选择了一种解决方法，那就是先装作没事的样子，但是私下里找另一位同事帮忙。李刚和他俩的关系都不错，由他出面，是比较合适的，起码阿强不会对李刚有抵触情绪。经过侧面了解，原来梁文经常在阿强面前发一些无心的评论，有时不小心就伤了阿强，可阿强又是个敏感的人，虽然他不明说，但心里一直是有疙瘩的。好在李刚做了这样的中间人，之后梁文才对症下药，改善了与阿强的关系。要是当时他直接和阿强吵起来的话，估计对谁都不好，现在有了中间人的协调，总算处理得不错，阿强也不再对梁文生气，毕竟都是为了工作。

与同事相处难免会有意见不合的时候，如果对方批评自己的过错，应欣然接受，并请对方清楚说明，被人责怪难免自己有三分错，所以当别人纠正自己的错误时，千万要虚心接受。当工作场所出现类似不和谐的音符时，最好在事态恶化之前予以化解。同时，考虑一下，如果亲力亲为效果不好的活，让外人帮忙也不错。千万不要一味强调自己的感受，有些时候受点儿委屈也不是什么大不了的事。毕竟同事相处的时间是很长的，为了有个好的工作环境做点儿牺牲也是可以容忍的。在解决职场冲突的时候，一定要放下"赢过对方"的想法，而应努力争取双赢。要知道，你所

面对的可不是一个非要拼出个你死我活的情况，而是要保护你和同事之间的正常的和平的关系。

同事发生冲突时，你要能控制住自己的情绪，然后才能理智地作出决定，思考接下来要怎么办。为了顺利解决职场冲突，你首先要尽量去理解事情的起因。当然，这句话说起来肯定要比做起来容易得多。不过，却是非常重要的一步。有很多潜在的原因可能会引起同事间的冲突，其中以个性差异、个人行为、价值观和目标冲突、观点或工作道德伦理差异最为常见。无论你所面对的是哪种，你都得把它找出来，为了真正解决冲突而勇敢地面对你们之间的问题。

有的时候你可能会觉得那些冲突不过都是些鸡毛蒜皮的小事，根本不需要担心。如果真的是这样，那就让它过去好了。就像俗语说的那样，让“大事化小，小事化了”。可是大部分时候，你还是希望能够在冲突恶化之前就能将其解决掉。在这种情况下，你可以尝试一些其他方法。

如果在就你们之间的冲突问题进行交流的时候，你能采用同事愿意接受的沟通方式，而不只是你能接受的，那么你的努力很大程度上会得到回报的。所以，如果同事不喜欢拐弯抹角，那么就对他直截了当。而如果他喜欢委婉一些的说话方式，就不要把问题直接跟他摊开。职场专家认为，人们在采用自己喜欢的沟通方式时，比较容易听进去对方的话。



4. 融入团队，真诚面对每个人

任何一个团队，每个成员的发展都不是孤立存在的，都离不开别人的支持与帮助。融入团队，增强团队的凝聚力，必须要有彼此的真诚。只有每个人都真诚地去面对，才会有更好的合作，团队才能更具竞争力，团队

成员才会有更好的发展前景。

佛家有一个很著名的故事：一次释迦牟尼在给弟子们讲授佛法时，突然提出了“怎样才能让一滴水永不干涸”的问题。大家沉思良久，都不知如何作答，最后还是佛祖本人给出了答案：“把它放进大海里！”

如果从职场角度来看，这个答案恰好解释了个人与团队的关系。一滴水的单独存在微不足道，一阵风、一点儿阳光，甚至可能人们随手轻轻一碰，就能让它从这个世界彻底消失。可要是这滴水进入了大海，那情况就大不一样。它不仅不会干枯，更有可能借助大海的力量去创造奇迹，和大海一起掀起滔天巨浪。

在当今社会分工越来越精细的时代，每个人的能力往往都局限于某一方面，或者是几个有限的领域里。所以，要成功就必须告别单枪匹马的时代，善于借力和合作才能走得更远。也许有人认为，成功靠的完全是自己的努力，而不是别人。事实证明，光靠自己单打独斗，成功的希望实在微乎其微。那些成功者之所以能取得成功，是因为他们总是在不断地与别人合作，不断地寻找可以帮助他们的朋友。

柳娜是一家文化公司的策划，很有才华，她的不足之处就是有些恃才傲物，常常对老板的一些方案颇多微词，有种不屑的感觉。但碍于情面，她又从来不当面向老板提出自己的建设性意见。这种情况很快被老板知道得一清二楚，专门找她谈话，客气而委婉地让她有什么想法不妨直言，并拿出一个方案和她探讨。这时，柳娜说：“老板，你的创意很不错，尽善尽美。”老板沉下脸说：“柳娜，我请你来是做‘高参’的，不是做‘好好’先生的。你很有才华，但我们公司是一个集体，你只有融入这个集体，才能将才华发挥出来，我们大家也才能将公司发展起来。你这样的工作思路以后还怎么帮助公司发展啊？”经过一段时间的心态调

整，柳娜听从了老板的建议，敞开心扉，真诚相对，很快就针对那天老板的方案提出了一个好建议，获得了老板的赞许。此后柳娜不断发挥创造性，积极配合老板和其他同事提出有建设性的建议。一年后，她被老板提升为策划部总监。

真诚是合作的基石，也是成功的前提。当你对一个人真诚的微笑，他也会对你报以真诚的微笑，当一个团队的成员都能互相报以真诚的微笑时，我们会发现，每个人和整个组织都获得了一种无坚不摧的力量。它使我们中间的空气充满激情，它使我们的工作不再枯燥乏味，它使艰巨的目标不再高不可攀，它使我们拥有了坚不可摧的信心和意志，使我们去克服重重困难，并取得以前无法想象的惊人成就。因此，每个成员都要真正以一颗真诚无欺的心，与己为善，与人为善，才能快乐地工作，完美地合作，从而为员工、为客户和社会创造价值，从而推动企业的成长和发展。

团队成员的协作贯穿到每一件工作中，无时不在。很多员工都具有团队意识和合作精神，但总是无法与同事很好地协作，特别是一些刚刚工作的员工，更是因为这个而深深苦恼。其实，要与同事建立完美的协作关系，秘诀只有一个：真诚。真诚是天底下打开心门的唯一一把钥匙，也是员工不可缺少的一种职业道德。如果你拥有真诚，用真诚之心对同事，用真诚之心对工作，你一定可以如鱼得水，八面玲珑。我们看一看一位职场新人的自述：

都说北京找工作很难，对于我来说真没感觉。来北京参加的第一次招聘会，就有一家挺知名的外企通知我面试。当时北京的朋友说进这家公司，凭我的学校背景和学历希望不大，我就抱着“谋事在人，成事在天”的心理去了。到了这家公司的人力资源部，他们先问了我一些基本情况，那个人力资源部的主任就拿着我的简历问我：“我看你有些专业课成绩很高嘛，你的古代文学是九十多分，还有现代汉语。”我笑了笑说：“当时就是按老师说的重点背就是了，差不多都是死记硬背，现在让我再背什么

唐诗宋词我也背不上来。”“你倒能说实话。”他也笑了。出乎意料，这家公司聘用了我，后来和那位人力资源部主任一起吃饭，他说：“你知道为什么选你吗？因为我当时觉得你很实在，很真诚，没有那么多心机。”

真诚的心是在职场、在官场甚至在所有的场合都畅通无阻的万能通行证。与同事的合作也是一样，如果拥有的是真诚，一定会有真诚的回报。虚情假意或者偷奸耍滑都不是合作的态度。唯有真诚合作，才能赢得真正的、发自内心的称赞，才能深入人心，只有内心的真诚，才能真正地获得他人的共鸣，才能真正得到大家的认可，才能完美地合作，在团队成功的同时，也为每一个团队成员的成功助力。



5.学会协作，团结一致做好工作

在职场上，任何人的工作，都不是孤立存在的。一名职业女性做的任何工作，都存在着直接或间接地与同事合作的关系，即使你自己的工作能力再强，如果公司就剩你一个人了，你照样无法立足。团结是各项工作成功的根本保证。能不能搞好团结，是衡量和检查一个职场女性素质高低的重要标志。如果你只顾埋头苦干，不肯与他人协作，势必会影响公司整体工作的推进。所以说，精诚合作的“团队精神”是使公司立于不败之地的法宝，是使公司和自己走向辉煌的最有力的保证。

非洲大陆上有一种甜瓜，它是土豚的最爱。然而土豚并不是吃了之后就拍拍屁股走人，它还要把自己的粪便用泥土埋起

来，因为那粪便中混有未消化的甜瓜种子。就这样，土豚“种”下了很多甜瓜，那些种子有土有肥，来年会结出更多的甜瓜，土豚就有了更多的食物。土豚和甜瓜互利互惠，彼此都得以繁衍生存下去。

淡水龙虾被捉住后放在高高的直立而光滑的桶里，但要是不盖盖子，它们还真能逃走。为什么呢？仔细观察，你就会发现，原来它们一个顶着一个组成了一架长长的“虾梯”，齐心协力地摆脱即将成为人类美餐的噩运。

在职业生涯中，一定要牢记与人合作共赢的道理。一人为人，二人为从，三人为众，众人拾柴火焰高。看看这些自然界的例子，我们不难理解，束缚我们的并不是外界的客观因素，而是我们自己那颗不肯与人方便、不肯与人共利的心。现代社会是一个高度分工的社会，流程化作业、精细化分工和分解式劳动使分工和合作正成为我们这个时代的主流。因为这种分解，复杂的事情变得越来越简单，简单的事情变得越来越容易，我们做事的效率也倍增，世界正逐步向简单化、专业化、标准化发展，于是合作就理所当然地成为了这个时代的主流。如果说工作是一部大机器，员工就好比是每个零件，只有各个零件凝聚成一股力量，这台机器才可能正常启动，只有每一个员工的完美合作，才能有企业的最终成功。

有个部门经理这一年的业绩尤为突出，年底时，老板在表彰会上特别表扬了他，并在颁发奖金外，额外给了他一个红包。大会主持人就此事，请他谈谈心里的感受。

他面对公司所有人说起了自己这一年来如何兢兢业业，如何积累知识，如何提高能力等等，可就是没有提及一句感谢上司对他的信任和重用，还有同事及其下属对他的帮助和合作之类的话。大会一结束，便一溜烟地跑了，也没有邀请同事们庆祝一下。

虽然，表面上大家都没有说什么，但从此他的上司就开始对

他有意刁难，同事们也开始了有意疏远他，下属们也变得懒散，甚至经常顶撞他。

一段时间后，他曾经挂在脸上的春风得意的笑容消失了，逐渐变成了“孤家寡人”。

每个人都希望自己与荣誉和成功联系在一起，如果你无视别人，就很难在职场立足。因此，不要感叹上司、同事和下属度量的狭小！其实造成最后这种局面的根源还是在他自己。一个人是否具有团队合作的精神，将直接影响他的工作业绩。几乎所有的公司在招聘新人时，都十分注意人才的团队合作精神，他们认为一个人是否能和别人相处与协作，要比他个人的能力重要得多。在职场，靠一个人的力量是无法面对千头万绪的工作的。团结协作是做好一切工作的基础。任何一个人的成功都离不开团队中其他成员的配合与支持，完全没有他人协助的个人奋斗是很难成功的。也正是因为这个原因，各种有共同利益的人们才得以通过不同的合作方式组建不同的团队，人们都希望能够从整个团队中吸取坚实的力量，并且在需要的时候得到团队其他成员的有力配合。一个没有团队精神的人，即使个人工作干得再好也无济于事。因为在这个讲究合作的年代，真正优秀的员工不仅要有超人的能力、骄人的业绩，更要具备团队精神，为团队整体业绩的提升作出贡献。一个人的成功是建立在团队成功的基础上的，只有团队的业绩获得了提升，个人才会受到嘉奖。

所以，作为公司的一员，只有把自己融入整个公司之中，凭借整个团队的力量，才能把自己所不能完成的棘手的问题解决好。当你来到一个新的公司，你的上司很可能会分配给你一个难以完成的工作。上司这样做的目的就是要考察你的合作精神，他要知道的是你是否善于合作、善于沟通。如果你不言不语，一个人费劲地摸索，最后的结果只能是“死路”一条。明智且能获得成功的捷径就是充分利用团队的力量。独木不成林，单丝不成线。个人的力量只有在团队中才能被无限放大。一个懂得在工作中与人合作的女性，一定会创造出骄人的业绩。那么，在工作中，女性如何才能把团结协作精神发扬得更好呢？

1. 建立和谐的关系，营造良好的工作氛围

如果我们能与同事、领导形成和谐的信赖关系，搞好与其他单位的协作配合，多交流、多协调、多沟通，互相帮助，共同提高，就能营造和谐、融洽的氛围，就能团结一致、齐心协力，共同把工作干好。

2. 积极参加集体活动，增强团结协作意识

参加集体活动，可以增强我们的团结协作意识，进而产生协同效应；在遇到困难的时候，就能共同想办法、出主意、凝聚集体的力量，做到“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”。当我们在工作中遇到困难，内心彷徨、犹豫不决的时候，同事发自内心的鼓励和帮助，可使我们感受到团队的巨大力量。

3. 营造你追我赶，力争上游的工作氛围

没有流动的水就没有活力，缺少春风的大地就缺少生机。竞争是保持团队锐气的必要条件，它能促进我们在学习上更刻苦，工作上更努力，作风上更加顽强，从而加快完善自我的步伐。

4. 多跟别人分享看法，多听取和接受别人的意见

这样你才能获得众人的接纳和支持，方能顺利推展工作大计。

5. 有原则而不固执，以诚待人

虚伪的面具迟早会被人识破。处事手段灵活，有原则，但却懂得在适当的时候采纳他人的意见。切勿万事躬迎，毫无主见，这样只会给人留下懦弱、办事能力不足的坏印象。

6. 不要太严厉

也许你态度严厉的目的只为把工作做好，然而在别人看来，却是刻薄的表现。你平日连招呼也不跟同事打一个，跟同事间的唯一接触就是开会或交待工作，试问这样的你又怎会得人心？



6.

顾全大局，维护企业共同利益

任何行业和部门，无论其经济属性如何，都会要求其员工顾全大局，树立团队精神和协作意识，即使是自由职业者也不例外，他们也同样要与他人协作，他们的创业活动同样是整个社会实践活动的一个组成部分，也要受社会条件及其关系的制约。任何人的力量都是有限的，仅靠个人的力量是不够的，单打独斗不可能取得什么成就。虽然我们生活在一个崇尚个人创业的时代，可并不是每一个人都能够成为让别人为他工作的老板。大多数人的成功都要建立在团队成功的基础之上。

从前，有一对夫妇，吃饭时，桌上只有三块大饼，两人各自吃了一块，还剩下一块。这时丈夫想吃，可是妻子不同意；妻子想吃，丈夫也不同意。最后，他们只好赌气说："我们两个坐在这里，谁也不许说一句话。如果谁先说话，谁就输了，不能吃这块大饼。"

既然已经有了约定，为了这块大饼，他们俩便谁都不说话了。过了不一会儿，有个小偷到他们家里来偷东西，把他们家所有值钱的东西都搜罗在一起。因为有约在先，这对夫妇谁也不想先说话，于是便眼睁睁地看着小偷，一声不吭。那个小偷见他们一声不吭，便当着丈夫的面调戏他的妻子。丈夫看着，还是不吭一声。

后来，妻子实在忍不住了，她只好大喊："你真是个大傻瓜啊！为了一块大饼，见了小偷也不呼喊，甚至他来调戏你老婆也不吭声，你真该死！"

丈夫见妻子说了话，拍手大笑说："哈哈！你先说话了，你输

了，这块大饼归我了，我绝不给你吃一口！”

这则笑话有些滑稽和极端，但笑话中的那个丈夫显然是个贪图小利而不顾大局的愚人。在现实生活中，这种因小失大、捡了芝麻丢了西瓜的事例其实比比皆是。我们应该由此受到启发，而不要像他们这样，丢失了做人的准则。

大局意识可谓职场上不可或缺的职业品质。优秀的员工，凡事能从大局出发，在事关大局和自身利益的问题上，能以宽广的眼界审时度势，以长远的眼光权衡利弊得失，自觉做到局部服从整体，自我服从全局，眼前服从长远，立足本职，甘于奉献。他们不会急功近利，而是把个体远大发展目标建立在大局发展的基础之上，以公司整体利益为重，把公司放在第一位。这样具备统观全局、服务大局的优良素质，才能在赢得公司和老板信任的同时把握好自己的事业，为自己的职业生涯带来莫大的好处。

一家有影响力的公司招聘高层管理人员，有 9 名优秀应聘者经过初试，从上百人中脱颖而出，闯进了由公司老总亲自把关的复试。老总看过这 9 个人的详细资料和初试成绩后相当满意。但是，此次招聘只能录取 3 个人。所以，老总给这 9 个人出了最后一道试题。

老总把这 9 个人随机分成甲、乙、丙三组，指定甲组的 3 个人去调查本市婴儿用品市场，乙组的 3 个人调查妇女用品市场，丙组的 3 个人调查老年人用品市场。老总解释说：“我们录取的人是负责开发市场工作的，所以，你们必须对市场有敏锐的观察力。让大家调查这些行业，是想看看大家对一个新行业的适应能力。每个小组的成员务必全力以赴！”临走前，老总补充道：“为避免大家盲目开展调查，我已经叫秘书准备了一份相关行业的资料，走的时候自己到秘书那里取！”

两天后，9 个人都把自己的市场分析报告送到了老总那里。老总看完后，站起身来，走向丙组的 3 个人，分别与之一一握手，

并祝贺道："恭喜3位，你们已经被本公司录取了！"老总看见大家疑惑的表情，呵呵一笑，说："请大家打开我叫秘书给你们的资料，互相看看。"原来，每个人得到的资料都不一样，甲组的3个人得到的分别是本市婴儿用品、妇女用品、老年人用品市场过去、现在和将来的分析，其他两组也类似。老总说："丙组的3个人很聪明，互相借用了对方的资料，补全了自己的分析报告，作出了一份近乎完美的调查报告。而甲、乙两组的6个人却各自行事，抛开队友自己做自己的，调查结果自然有所偏差。我出这样一个题目，其实最主要的目的，是想看看大家是否有团队的合作意识。甲、乙两组失败的原因在于，你们只知单干，只按个人意识做事，没有合作意识，忽视了队友的存在！要知道，团队合作精神才是现代员工获得高绩效的保障！"

在职业生涯中，凡事必须从大局出发，以大局为重，不顾大局就有可能出局。在历史上，我们可以发现，很多有优秀才能的人，因为个人性格、情感中的某些缺陷，在做事的过程中，不能从大局出发，不能立足长远，不能把握实际情况，不能从利害关系出发，从而铸成大错，造成严重的损失，甚至一失足成千古恨。

一个有大局意识的员工能自觉地摆正自己在团队中的位置，能自觉地服从团队运作的整体需要，把团队的成功看作发挥个人才能的目标，这样的人绝不是一个自以为是、好出风头的人，而是一个充满合作激情、能够克制自我、与同事共创辉煌的人，因为他明白离开了团队，他将一事无成，而有了团队合作，他可以与别人一起创造奇迹。

小李是某民营企业的前台行政，进入公司半年来一直默默无闻地工作在自己的岗位上，尽职尽责。在一次不正当的投标竞争中，小李所在的公司遭遇了重大挫折，几乎断绝了资金来源。这让公司老总郁闷不已。

公司员工开始议论纷纷，有的员工甚至开始在网上投递简

历，为自己寻找下一份工作。整个公司人心涣散，甚至连老总都失去了信心。很快，公司便没了形，员工走的走，玩的玩，老总也是整日喝酒，经常在办公室醉得不省人事。让人觉得诧异的是，前台小李却还是和往常一样兢兢业业地工作着，甚至将别人该完成却没完成的工作也承担了下来。

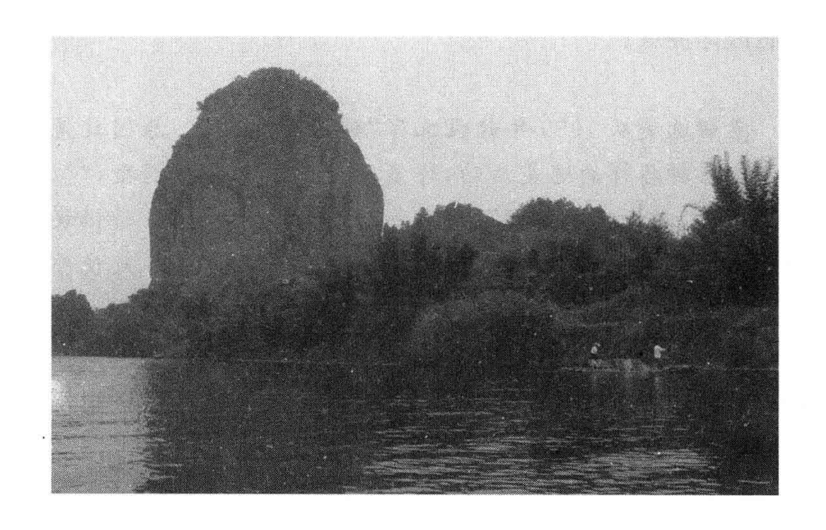
这天，小李实在看不下去了，于是敲开了老总紧闭了几天的办公室门，并义正词严地“训”了老总一通，然后走出老总办公室继续工作。

老总幡然醒悟：连一个小小的前台工作人员对公司都能这么负责，我怎么能够这么糊涂，因一个小小的打击就一蹶不振呢？于是，老总开始着手重新整理业务，并与小李一块商议了一套方案。很快，公司又扭亏为盈，重新步入正常发展的轨道。小李也因此被提拔为行政主管。当有人问起小李当时怎么会那么傻，坚决留在一家眼看就要倒闭的公司，还那么卖力时，小李微笑着说：“既然在公司一天，当然就要认真做好一天，这是对每个员工的契约规定嘛，而且作为企业的一员，有责任与企业共患难。”

企业一直呼吁员工的大局意识。这种大局意识与员工承担的角色和级别关系不大，而与个人的思维方式息息相关。如果你能够站在上一级领导的角度去思考问题，那么或许你就是接替上级的最佳人选，因为在你正式上任之前，已经站在这个职位上思考问题，甚至已经承担这个职位的某些职责了。同样，如果能够经常站在公司的角度思考问题，那么同样做一项工作，你的工作结果一定比其他人更好，你的表现会更出色，因为你不仅仅是关注自身的工作成绩，而是在关注这项工作对整个公司的价值意义。

第十二章

健康素养修炼：关注细节，学会保养让女性健康无忧





1. 女人爱美，更要爱健康

魅力女人有很多的要素，但健康应是第一位的，也是一个基本的前提。魅力女人首先必须是健康的，健康的女人才最有魅力！对于女人来说，没有什么比健康更重要，只有健康才是女人最大的资本。有一句话说得好：健康是1，其他的，比如财富、名望、地位、家庭等都是跟在这个数字后面的若干个0，有1在前面，后面跟的0越多证明你拥有的越多；但如果1没有了，即使再多的0聚在一起也还是0，还是一无所有。健康对于女人，尤其如此。因为女性的美丽来自健康，女人的成功源自健康，女人的幸福也因为健康！

港姐选美从1999年起设立了“健康体态奖”。原因就是近些年来各种各样的选美活动，许多获奖选手都是瘦弱型，“似弱柳还无力，比黄花瘦更多”，形成一种“愈瘦弱愈美丽”的错误的审美标准。受此影响，不少女孩“不择手段”节食减肥，致使整个社会都形成了一种病态的审美观。香港电视广播有限公司总经理就说，港姐选举重视“健康体态”，绝不鼓励病态审美。港姐选举以前的宗旨是智慧与美貌并重，但新一代女性还应强调有坚强的意志，有健康的体态，而不是病态的娇弱。

这件事告诉我们，现在越来越多的人开始关注健康的美了。其实，健康本身就是一种美，一种昂然于天地间的大美，唯有健康，才美得明媚美

得洒脱美得自然美得生机勃勃活力无限，这是任何化妆品都无法修饰弥补的。女性之美来自健康。现代女性在追求形体美的热潮中，越来越认识到没有健康的身体，就不可能有女性之美。即使有美丽的外表，如果呈现出一副病态，也是一种畸形美。一个人如果没有生命力，没有活力，整天死气沉沉，就会给人一种未老先衰的感觉。只有健康的、充满活力和生机的身体才是女性的美丽之源。

做一个女人，就要做一个健康的女人。要能从饮食、美容、心理、身体等各个方面来打理自己的健康身体，让自己时刻绽放出魅力的光彩。健康的女人宛如一株清新怡人的白玉兰，自自然然的活力美感带给人一种舒心惬意的感觉，值得久久地回味。健康女人的魅力是永远的，即使容颜老去，魅力依旧。健康的女人，不一定是最有魅力的；而最有魅力的女性，一定是拥有健康的。

“年轻时拿命换钱，年老时拿钱换命”，有人以此来形容年轻白领的工作境况，这话虽然有些夸张，但上班族的身心健康问题确实不可小觑。卫生部宣教中心近日公布的一项调查结果显示，国内大企业员工身心健康问题突出，超八成人受到过各种健康问题的困扰。更让人感到沉重的是，此次调查人群以中青年员工为主，他们是企业的主要劳动力，颈椎病、腰椎病、肠胃病和脂肪肝却成为威胁他们身体健康的主要疾病。这沉重的调查结果似乎并不令人吃惊。早在 2006 年，社科院就公布了《中国人才发展报告》，报告显示，有七成白领处于亚健康甚至过劳死的边缘状态。2010 年之后，这一数字已经上升到 89% 左右。亚健康已经成为上班族逃不开的“魔咒”。许多女性在为自己身体状况担忧的同时，又抱怨自己平时太忙，没时间健身。健身专家建议，如果女性没空到正规健身房健身，日常生活中也有一些随时随地健身的简易方法。

1. 逛街

这个最受女性欢迎的消闲方式，就是一种很好的有氧运动。女性逛街少则一两个小时，多则三四个小时，这样不停地走动可以增加腿部力量，消耗体内大部分热量，达到健身效果。比起在健身房里的枯燥器械训练，逛街让女性在不知不觉中锻炼了身体，还愉悦了心情，是两全其美的

健身方法。

2. 跳绳

这可能会勾起多数成年女性儿时的回忆,她们也许不会想到,这种最熟悉不过的童年娱乐方式,恰恰是女性最有效的健身方式之一。双腿并拢,轻轻起跳,两臂轮回,手腕旋转……别看简单的一根跳绳,舞动开来却是一种全身运动。跳绳所需要的空间不大,技术也无需太精,是女性锻炼身体的方便之选。

3. 爬楼梯

长时间坐办公室不运动的女性最担心体质下降,爬楼梯是又一种简单可行的方法。健身专家研究发现,对于久坐的女性来说,一天多次、每次花几分钟时间做爬楼梯运动,可增加静止时脉搏跳动次数,增强心血管功能。这一方法贵在坚持,每天都要爬楼梯才会有好的效果。

4. 办公室健身操

这也是一种不错的选择,端坐在椅子上,双脚着地收腹数十次,或者抬起双腿,尽量用双手将身体撑离椅子,再轻轻放下。这种一学就会的健身操让女性在工作间隙轻松健身。



2. 职业病是女性健康的大敌

什么是职业病？职业病指企业、事业单位和个体经济组织的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。由于女职工的特殊生理和身体特点决定了职业有害因素对女工影响的特点。职业性有害因素对女工健康的影响有 4 种类型：

1. 对健康的影响无性别差异，如矽尘对男女职工均可引起矽肺。

2. 对女工易产生危害，如女性造血系统对铅毒作用的反应性较男性敏感，镉在肾脏系统的储留也比男性多。

3. 对男性的影响小，对女性的影响大，如卡车驾驶职业。

4. 女性特殊生理周期(月经、妊娠、更年期等)时对职业性有害因素更敏感，可能引起月经紊乱、不良妊娠结局等。

我们常常讲，要保证劳动者有尊严地工作，所谓尊严其实不仅仅体现在收入方面，劳动者能否拥有一个健康的身体，也是是否有尊严的重要标准。职业有害因素对女职工的危害不仅在于女职工本身，而且可能对生殖功能产生不同程度的损害，从而影响子代的健康，最终关系到整个国民健康素质水平，因此加强对女工的劳动保护是整个社会应予以重视的问题。

金静在电子厂工作，每天的工作是用水清洗电子产品的外壳污染。刚进车间时，她觉得气味很重，就严格按照公司规定，穿着工作服，戴着口罩，下班后清洗双手、健身、合理饮食等。后来时间长了，她习惯以后，觉得太麻烦，经常偷懒。没想到干了不到一年，就感觉身体越来越差，最初是头晕，脚上出血点、淤斑，后来脸上一点儿血色也没有，最终晕倒在车间。当地医院查出她是苯中毒后，将她转到省职业病防治院。医生说，她的病是典型的职业病，幸好治疗及时，否则，有可能引起生命危险。

有关专家介绍，女性得职业病，一方面与生产环境中生产性有害因素的深度或强度有关，另一方面又与自身的健康状况有关。而生产性有害因素的浓度或强度又与许多因素有关。例如，与生产工艺流程、管道的密闭程度、企业的工作环境、有无治理措施、个人防护用品的使用等有关。因此，对付职业病，要以预防为主。这需要我们重视职业病的防治工作，

采取综合性措施，控制和消除生产有害因素。对于那些被称为“隐形杀手”的职业多发病，专家们建议处于职业多发病“高危区”的出租车司机、教师、办公室一族多进行一些体育锻炼，合理饮食，改善生活规律，并定期到正规医院进行体检或者咨询。



3. 良好的睡眠是女性健康的保证

在我们的生命中，大约有三分之一的时间在睡眠中度过。睡个好觉，会让我们感到神清气爽，充满活力；相反则无精打采，魂不守舍。对人体来说，睡眠充足、睡眠质量良好是长寿的必要条件之一。充足的睡眠是恢复精气神的重要保障，工作再紧张，烦心事再多，到了该睡觉的时候也要按时休息。很多人都会有这样的体会，当你睡眠不足时，第二天就显得疲惫不堪，无精打采，头昏脑涨，工作效率低，但若经过一次良好的睡眠之后，这些情况便随之消失。曾有人形象地说睡眠好比给电池充电，是“储备能量”。确实，经过睡眠可以重新积聚起能量，把一天活动所消耗的能量补充回来，为次日活动储备新的能量。在极度疲劳时，哪怕只是十分钟的小睡，也能让你像加满油的汽车一样动力十足。

一个人假若睡眠不足，或睡眠质量不好，往往会精神萎靡不振、注意力涣散、头痛、眩晕、肌肉酸痛。一个人如果长期缺乏睡眠，处于过度劳倦的状态中，机体就会产生耗气伤血的病理变化，损及五脏。心劳则血损、肝劳则神损、脾劳则食损、肺劳则气损、肾劳则精损，进而为许多疾病埋下祸根。

现实生活中，尽管很少有人会主动“经久不眠”，但相当多的人却在自觉不自觉间，日复一日地加班加点，或上网、玩游戏、看电视、看书，或忙于

应酬，剥夺了正常的睡眠时间，导致睡眠不足。要知道，长期睡眠不足与经久不眠，是“五十步”与“一百步”的关系，对健康的损害只是程度不同罢了。因此，我们一定要用好睡眠这剂“补药”，善待身体，善待生命。

对女性来说，睡眠除了与健康密切相关，还对美容养颜起着关键作用。所以，女人要想美丽，睡眠充足也是关键，每天至少要睡8个小时。只要睡好了，便可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动处于正常，延缓皮肤的老化。让自己选择最佳的时间，养成合理的睡眠习惯往往会收到事半功倍的效果。比如下面几个保护身体的睡眠小方法：

1. 美容觉

美容觉的时间是晚上10点到次日凌晨两点。研究表明，这个时间段是人表皮细胞的新陈代谢最活跃，皮肤细胞进行再生，肌肤进行自我调整。此时若熬夜将影响细胞再生的速度，导致肌肤老化。所以，睡“美容觉”对保持脸部皮肤的娇嫩很有效，胜过使用大牌护肤品。

2. 子午觉

“子午觉”指的是子时，即晚上23点到凌晨1点、中午11点到下午1点，这两段时间的睡眠也很重要。据《黄帝内经》的睡眠理论，称子时阴气最盛，阳气衰弱，此时睡眠效果最好，睡眠质量也最高。午时阳气最盛，阴气衰弱，“阴气尽则寐”，所以午时也应睡觉。不过午休“小憩”半小时即可，否则会影响晚上睡眠。多睡子午觉，不失为保持健康的好方法。

3. 回笼觉

早晨醒后，大脑并没有马上进入正常的兴奋状态，而是由抑制状态向兴奋状态过渡，如此时突然醒来并强行起床，常会感到头晕、头胀痛、血压不稳。早上醒来可以睡个“回笼觉”，让大脑神经活动重新调整，最终使人彻底清醒过来。所以在时间和条件允许的情况下，早晨哪怕已起床并做了一些事，但还是很困时可以睡个“回笼觉”，保证自己一天精力充沛。



4.

练就魔鬼身材，成就美丽与性感

美丽是女人一生的事业，拥有“天使面孔、魔鬼身材”几乎是所有女人的梦想。爱美的现代女性更是以此为目标孜孜不倦地努力。人人都拥有天使般的面孔有点儿困难，但要练出魔鬼身材却完全可能！什么叫魔鬼身材？完美的女性身材应该是S型的！也就是说，从侧面看：从胸到腰，从腰到臀，是个流畅的S曲线。

凸凹适中、玲珑有致的曲线美则是千百年来评定女性形体美的标准。现代女性对自己的要求更是到了精益求精的地步，有的甚至不惜借用药物和手术的方式来实现自己对完美身材的渴求。先看看你的体形标准吗？美女并非就是个子高，娇小的女人若具有标准的三围尺寸，一样婀娜多姿。

(1)身高体重。一般的标准体重，是以身高减100再乘0.9计算的。如身高155厘米，标准体重是49.5千克。

(2)上下身比例。以肚脐为界，上下身之比为5∶4。

(3)三围。测量体前髋骨平行于臀部最大部位，髋围应比胸围大出4厘米，如身高为160厘米的女性，胸围应为84厘米。

(4)大腿围。测量大腿的最粗部位，大腿围应较腰围小10厘米。

(5)小腿围。测量小腿最饱满处。小腿围较大腿围小20厘米。

(6)脚踝围。测量脚踝最细部位，脚踝围应比小腿围小10厘米。

(7)手腕围。测量手腕最细部位，手腕围应较脚踝围小5厘米。

(8)上臂围。测量肩关节与肘关节之间的中部，上臂围要等于大腿围的一半。

(9)颈围。测量颈中部最细处，颈围应与小腿围的数据相等。

(10)肩宽。两肩峰之间的距离应等于胸围的一半减4厘米。

(11)腿长。从臀部最高峰到地面的距离为身高的一半为标准，超过一半者为最好。

(12)双腿围。双腿并拢时，直且有弹性，双腿最粗的部位小于臀围，才是最理想的。

如果你的身材不合乎标准，从今天起，就开始利用节食、运动、体操和沐浴等方法来锻炼自己的魔鬼身材吧。为此，你还要制订一个好的健身计划，它包括：

1. 明确锻炼的目的

在准备锻炼之前，要有一个大致的规划和设想，明确锻炼的目标和基本要求。例如，有人把锻炼作为闲暇时的一种娱乐，活动一下筋骨，调整一下心理状态；有人是为了矫正身体某部位缺陷；有人为了健身，达到改善体形的目的；有人想达到某种体形标准，有人纯属为了减肥，有人想做一名健美运动员，参加健美表演和比赛，等等。目的不同，计划各异。

2. 掌握自己的基本情况

主要包括身体健康状况、身体素质水平、体形类别、身高和骨骼的粗细、体重与瘦胖、个性特点与毅力、工作性质与空余时间、生活水平等。全面分析一下自己参加锻炼的可行性，使制订的计划更符合个人的实际情况。如果想在竞技健美方面有所造诣，还必须考虑比赛任务。

3. 落实锻炼的场地器械

制订锻炼计划时，必须考虑锻炼的场地和器械条件。是在家里自备器械练，还是到附近的健身房、健身馆练，要做到心中有数。这样，才能根据条件制订出切实可行的锻炼计划。

4. 制订好课时锻炼计划

这是实施锻炼最基本、最重要的一个环节。

其内容包括：

(1)每个课时锻炼的任务和要求。

(2)每个课时锻炼的身体部位及采用的方法、器械及动作。

(3)每个课时每个部位锻炼的时间分配和运动量安排。

(4)每个课时每个动作的重量、次数、组数、强度和密度。

总之，一个完善的锻炼计划应使每个锻炼者能从中获得最大的收益，且都能做到了解锻炼怎样开始，从哪儿着手，每一步该做些什么。从而顺利地进行锻炼。由于先天条件的不同，不可能每个女人都拥有腰部与腿部纤细修长、胸部与臀部丰满圆润的好身材。因此，要想拥有好身材，就要根据自己的体形对症下药，选择适合自己的健身方式。下面就为拥有不同身材的女性提供几种切实可行的健身方法：

(1)苹果形女性

这种身材的女性适合搏击操、水中有氧操、腰腹操等健身运动。苹果形的女性通常手臂和腿部较细，而腹部、腰部和上臀部则较粗。可选择体操、游泳、跑步等全身性运动，也可以选择哑铃操、仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧抬头等局部运动方式。主要是着重四肢力量的练习，不要把时间浪费在锻炼腹肌上。

(2)梨形身体的女性

这种身材的女性适合街舞、踏板操、拉丁健身操等健身运动。梨形女性其脂肪主要堆积在臀部和大腿。可选择低强度、低撞击和增强耐力的健身方法，如跳绳、跳低撞击舞、在平台跑步机上行走等，就能消除这些部位的脂肪。要避免大阻力运动，如上坡、爬高、跳高、撞击舞、骑高阻力单车等，这些运动会令下肢变得更粗壮。

(3)铅笔形女性

这种身材的女性适合杠铃操、瑜伽等健身方式。这种身形的女性通常有细长的四肢和瘦削的躯干，但缺乏强壮的肌肉。可选择任何方式的运动，但运动量应由轻到重循序渐进，跑步、游泳、体操都能使全身肌肉变得均衡。如果能辅以强壮四肢及腹部的局部运动，再加上饮食调理，身材将会变得更为匀称、可人。

(4)V 字形女性

这种身材的女性适合爬楼、动感单车、瑜伽等健身运动。V 字形的女性上身较大，腰部有点儿臃肿而臀部较瘦小。可进行爬高、踏板、有氧操和跑步等锻炼，避免做诸如俯卧撑、举重等使上身强壮的运动，可用下蹲或跨步来强壮下肢，使身体上下部分的比例变得协调。

美丽纤细的腰身,是每个女人的梦想。因为姣好的身段更容易吸引别人的目光,让人产生愉悦感,从而为自己的魅力大大加分。因此,仅有漂亮的脸蛋儿是不够的,身材更显重要。女人的好身材就像是一道永远亮丽的风景,使女性魅力分外生辉。不过,美女不是凭空产生的,适当的健身运动是必不可少的。职场女人,不仅仅要胜任自己的工作,还要使自己的形象与姿容也保持在最佳状态。一个不顾形象的职场女人,就算她的能力再大,也很难得到上司的喜欢而委以重任。相反,如果你的形象、气质、能力都可以超越常人,你的职场生涯一定会比别人顺利。



5. 正确饮食,营养均衡成就健康女人

许多现代的职场女性由于工作任务繁重,都不太有精力注意自己的日常饮食,常常下班回到家之后吃一碗泡面了事,这样就造成了营养的不均衡。有的女性为了平衡自身的营养会服用一些药物。其实这些都不是明智之举,营养还是从食物中摄取比较好。

女性身体所需的各种营养素,必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充。那么究竟应该吃什么,这里面就有一个食物的配比关系,即在女性身体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系,形成平衡膳食的理念。

平衡膳食指女性在四个方面,使膳食营养供给与机体生理需要之间建立起的平衡关系。这四个方面包括:

1. 氨基酸平衡

食物蛋白质营养价值的高低,很大程度上取决于食物中所含的 8 种必需氨基酸的数量及比例,只有数量与比例同女性身体的需要接近时,才

能合成女性身体的组织蛋白质，反之则会影响食物中蛋白质的利用。世界卫生组织提出了一个女性身体所需 8 种必需氨基酸的比例，比例越与之接近，生理价值越高。生理价值接近 100 时，即 100％被吸收，就称为全部氨基酸平衡。

食物蛋白质氨基酸构成评分为：人奶 100、鸡蛋 100、牛奶 95、黄豆 74、大米 67、花生 65、小米 63、小麦 53、芝麻 50。能达到氨基酸全部平衡的蛋白质，称为完全蛋白质。利用这个标准可以对各种食物的蛋白质进行氨基酸评分。鸡蛋、人奶的氨基酸比例与女性身体极为接近，因此可称为氨基酸平衡的食品。而多数食品均属氨基酸构成不平衡的食品，所以蛋白质的营养价值就受到影响。如玉米中亮氨酸过高影响了异亮氨酸的利用，小米中精氨酸过高，影响了赖氨酸的利用。因此以植物性为主的膳食，应注意食物的合理搭配，纠正氨基酸构成比例的不平衡。如将谷类与豆类混食，制成黄豆玉米粉、黄豆小米粉等，可提高蛋白质的利用率和营养价值。

2. 热量营养素构成平衡

碳水化合物、脂肪、蛋白质均能给机体提供热量，故称为热量营养素。当这三种物质摄入量适当时，各自的特殊作用方可发挥并互相起到促进和保护作用，这种情况称为热量营养素构成平衡，反之将会对机体产生不利影响。

通过动物试验和对女性身体的观察，认为碳水化合物、蛋白质、脂肪三者摄入量的合适比例为 6.5∶1∶0.7，这样在体内经过生理燃烧后，分别给机体提供的热量为：碳水化合物占 60％～70％、蛋白质占 10％～15％、脂肪占 20％～25％，即称为热量营养素平衡，反之则可能出现不同的后果。

当膳食中碳水化合物摄入量过多时，热量比例会增高，破坏三者间的平衡，便会出现体重增加，并且增加消化系统和肾脏负担，而减少其他营养素的摄入机会的情况。当膳食中脂肪热量提供过高时，将引起肥胖、高血脂和心脏病。蛋白质热量提供过高时，则影响蛋白质正常功能发挥，造成蛋白质消耗，影响体内氮平衡。相反，当碳水化合物和脂肪热量供给不

足时，就会削弱对蛋白质的保护作用。三者之间是互相影响的，一旦出现不平衡，将会影响身体的健康。

3. 各种营养素摄入量的平衡

各种营养素之间存在着错综复杂的关系，并且不同的生理状态、不同的活动，营养素的需要量也有所不同，因此我国营养学会制定了各种营养素的每日供给量。我们膳食中所摄入的各种营养素在一定的周期内，保持在标准供给量上下误差不超过10%的范围。这种相互间的比例，即可称为营养素间的基本平衡。

4. 酸碱平衡

正常情况下人的血液由于自身的缓冲作用，pH值保持在7.3～7.4之间。人们食用适量的酸性食物和碱性食物，将会维持体液的酸碱平衡，但食物若搭配不当，则会引起生理上的酸碱失调。

常见的酸性食物有：蛋黄、大米、鸡肉、鳗鱼、面粉、鲤鱼、猪肉、牛肉、干鱿鱼、啤酒、花生等。

常见的碱性食物有：海带、菠菜、西瓜、萝卜、茶叶、香蕉、苹果、草莓、南瓜、四季豆、黄瓜、藕等。

当食物搭配不当，酸性食物在膳食中超过所需的数量时，便会导致血液偏酸性、血液颜色加深、黏度增加，严重时还会引起酸中毒。同时还会增加体内钙、镁、钾等离子的消耗，而引起缺钙。这种现象称为酸性体质，将会影响身体健康。

健康饮食的关键在于平衡膳食、营养均衡，没有任何一种或一类食物能够全面提供人体所需的各种营养，再有营养的食物摄入过量也不健康。所以，健康饮食的关键在于平衡膳食。

职业女性对自己的饮食应多加关注，不仅仅是为了保持身材，更主要还是为了健康。女性在饮食调养时，一定要结合自身的生理状况来安排食谱。如果女人注意营养调理，将会减少很多病痛，吃出美丽和健康。这里简单介绍一些饮食经：

1. 不要忽视氨基酸的供给。现代女性中不少人是脑力劳动者，因此营养脑神经的氨基酸供给要充足。脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸

为最高,其次是牛磺酸,再就是天门冬氨酸。豆类、芝麻等含谷氨酸及天门冬氨酸较丰富,应适当摄入。

2. 保证全面充分的营养素供给。年轻女性应多吃些富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质的食物。没有任何一种动物性或植物性食物能完全满足人体的需要,因此应多种食物混合食用。尤应注意蛋白质的供给,如不能满足生理需要,可出现发育障碍或体弱多病。

3. 小米和绿豆。小米营养丰富,在谷类食物中蛋白质含量较高,具有健脾、和胃、益肾、除热、解毒的功能,对体弱气虚的女性非常合适。绿豆,女性经常接触化妆品中的重金属等有害物质,日常饮食中应吃绿豆芽、绿豆粥等。

4. 保证食物中各种维生素的供给。应注意不偏食,从谷类、豆类、瘦肉类、蛋类、奶类、新鲜蔬菜和水果中大量摄取各种维生素和人体所需的矿物质,多吃些清淡食物。干性皮肤者,应增加胡萝卜及植物油、豆制品、动物肝脏等食品的摄入量。多食红枣,有补铁、补血效果。

5. 豆腐、木瓜的营养素供给。多吃豆腐能降低胆固醇,减少痛经,增强骨质。木瓜,木瓜肉所含的果胶,更是优良的洗肠剂,可减少废物、毒素在体内停留的时间,是真正的女性减肥美容佳品。



6. 呵护自己,心理健康的女人才是真健康

人的心理活动,总是和人的全面心理状态相联系,和人的健康状况相适应的。所以,健康不仅仅是指身体上没有疾病,还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。这就是说,人的健康应包括身体健康和心理健康两个方面。一个人只有身体与心理都健康,才称得上是真

正的健康。身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，易使人患生理疾病。

有位心理学家曾做了个有趣的实验：他把同一窝生下的两只健壮的羊羔安排在相同的条件下生活，唯一不同的是：一只羊羔边拴了一只狼，而另一只羊羔却看不到那只狼。前者在可怕的威胁下，本能地处于极为恐惧的状态，不吃东西，逐渐瘦弱下去，不久就死了。而另一只没有狼的威胁，没有这种恐惧心理，所以一直生活得很好。

这说明身体健康和心理健康紧密相关，没有心理上的健康，也就不会有真正的身体健康。生活中，能否保持旺盛的精力和愉快的心情，对于我们的身心健康非常重要。一个人的精力不足，或者精力不稳定，不仅难以快乐地生活，而且会影响健康。成功的人有足够的精力去面对众多的人和事，而精力不足的人面对过多的事务就会感到烦心、倦怠。因此，女人要会调节自己，要经常保持愉快的心情。

周琳是某公司的副总裁，在外人眼里，她是一位端庄精干、有气质也非常骄傲的女性。因为她讲话速度特别快，周围的人和手下员工，都觉得和她交流有压力。

她当领导好几年了，因为做事习惯固守自己的原则，在人际关系方面有点儿欠妥，不能做到收放自如。最近她的上司高升了，公司要从她和几位副总裁中提拔一位总裁。论能力，她在几位副总裁中之上。可是因为人缘欠佳，她的票数很低。更让她想不到的是，被提升的副总裁，除了会处关系外，哪方面也不如她。这让她感到很郁闷。

一连好多天，她都不能像以前那样，打起精神来工作。每天一进公司的大门，她的心就发慌，到了吃饭时间，没有一点儿食欲。几天下来，好端端的一个人，变得沉默寡言，不到不得已时，绝不多和别人说一句话。

直到有一次，她因为工作上的事情，竟然和上司大吵起来，还在一怒之下提出了辞职。事后虽然她为自己的行为向上司道了歉。但从那以后，她的话更少了。令她苦闷的是，她的头发开始大把脱落，晚上也开始失眠。下班回家后，经常因为一点儿小事和丈夫、女儿吵。现在，丈夫和女儿能躲就躲她。

有一次她到女儿学校开家长会，得知女儿最近成绩下降得厉害后，突然觉得活着没意思，想到工作上的诸多不顺，在家里也不被亲人理解，她居然有了厌世念头。不到半年时间，她的头发白了大半，身体也大不如从前。

后来她感觉身体不适，到医院一检查发现，身体得了好几种病，若不及时治疗，甚至威胁到生命。听到这消息后，她感到天要塌下来一样，回家后看着自己憔悴苍老的丑陋面容，就想以死来解脱。她选择了吃安眠药自杀，幸好女儿及时发现，她才捡回一条命。后来在公司的配合下，她进行了将近一年的心理治疗，情况才有所好转。

从上面的案例中，我们发现，作为大公司里一个女性高管，周琳所承受的压力巨大，错综复杂的人际关系，真的对她的心理健康提出了非常高的要求。心理健康对于一个人健康的积极作用是任何药物都无可替代的。同样，恶劣的心理状况对健康的危害则犹如任何病原体。每个人都愿意处于一种欢乐而幸福的生活环境中，然而，生活是错综复杂、千变万化的，并且经常发生一些令人不快的事情，但不能因为一时的挫折就心情抑郁，看什么也不顺眼，调整好心态是最重要的。现如今的社会环境复杂多变，有心理问题的女性在复杂多变的情况面前，往往显得不太坦然，甚至惊慌失措，一筹莫展。而心理健康的女性则能与现实保持良好的接触，

对周围的事物常有清醒的、客观的评价。对生活中各方面的问题、各种困难和矛盾，能以切实的方法加以处理，而不回避，处处表现出积极进取的精神面貌，从而能较顺利地适应社会环境的变化。因此，只有能够保持心理平衡的女性，才真正的掌握了开启健康之门的金钥匙，才掌握了生命的主动权。

健康的心理是我们工作、学习、生活的重要保障，只有心理健康，我们才懂得更好地去享受生活，享受人生。心理健康的女性一般有下列特征：

1. 自知自爱

有正确的“自我观”，自我意识明确，能正确地评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识，对自己的体态、相貌、情绪状态、气质、性格、智力和能力等方面均有较全面的了解。不仅有勇气承认自己某一方面的不足，而且愿意努力自我完善。

2. 情绪稳定

心理健康的女性总是积极的、乐观的情绪占主导地位。能够在焦虑、紧张及恐惧等消极情绪状态中自我调节，不为一时冲动而恶语伤人，也不会因困难和挫折而忧心忡忡。

3. 意志健全

心理健康的女性意志健全，能够主动支配自己的行动，以达到预期的目的。善于明辨是非，当机立断，并在执行决断时，坚持不懈，不达目的不罢休。善于调整自己的情绪，有效控制自己的语言与行为。

4. 热爱生活

心理健康的女性，对生活充满希望和信心，常常是满怀着希望起床，面带微笑入睡，经常感受到自己对社会、对家庭都是有价值的。热爱自己所从事的工作，能够把劳动的成果和事业的成功视为最高价值。在现实生活中的，不管环境优劣、条件好坏，都能从实际出发，应付自如。在困难面前不畏惧，不逃避。



女性魅力修炼

内强素质　外树形象

魅力女人，天生独特而富有韵味，沉稳自信、洒脱飘逸、干练神秘，这一切不随岁月的流失而消逝，如美酒般历久弥香！

魅力女人，精致的外表，虽不时髦但时尚得体，不见风情但风韵有加，没有珠光宝气却品位高雅，举手投足间挥洒出最诱人的风采。

女人因内在素质而神采飞扬，因外在形象而清丽脱俗。



定价：32.80元